

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
«ОТДЕЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №544
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
196240, Санкт-Петербург , ул. 5-й Предпортовый проезд, дом 6, корп.1,
тел. 417-55-23

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет школы

Протокол № _____

« ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы №544

с углубленным изучением

английского языка

_____ Бушмакина А.А.

« ____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа
Образовательная область «Физическое развитие»
Раздел «Физическая культура»
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

на 2016-2017 учебный год

Составитель:

Учитель физической культуры
Коротина Любава Александровна

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
- II. Организация образовательного процесса по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие».
- III. Содержание образовательной области «Физическое развитие». Раздел «Физическая культура»:
 - Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие». Раздел «Физическая культура» в младшей группе.
 - Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие». Раздел «Физическая культура» в средней группе.
 - Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие». Раздел «Физическая культура» в старшей группе.
 - Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие». Раздел «Физическая культура» в подготовительной к школе группе.
- IV. Перечень программ, технологий и пособий.

I. Пояснительная записка.

Физическая культура выступает как часть общечеловеческой культуры, охватывающей те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы. Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма. В процессе занятий физической культурой у ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются такие физические качества, как координация и гибкость; способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.), вырабатываются гигиенические навыки.

Данная рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического развития детей на основе программы «От рождения до школы» Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой и соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Содержание раздела «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Ожидаемый результат:

- снижения уровня заболеваемости,
- повышение уровня физической подготовленности,
- сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни,
- развитие крупной и мелкой моторики,
- ребёнок подвижен, вынослив,
- ребёнок владеет основными движениями,
- ребёнок может контролировать свои движения и управлять ими.

II. Организации образовательного процесса по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие».

Формы организации занятий являются гибкими и разнообразными (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе, на спортивной площадке).

Физкультурные занятия проводятся в сюжетной, игровой форме и включают в себя такие элементы:

- оздоровительная аэробика, массаж и самомассаж,
- дыхательные упражнения, игровой стрейчинг,
- упражнения на коррекцию осанки и стопы,
- весёлый тренинг и элементы психогимнастики.

Для наиболее эффективного воздействия следует использовать комплексный подход, включать в работу педагогов, воспитателей и родителей.

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах	Спортивные уголки в группах с набором оборудования для двигательной деятельности детей в режиме дня Атрибуты для подвижных игр Оборудование для спортивных игр	Беседы, совместные игры, походы, занятия в спортивных секциях, подвижные игры, игровые упражнения, имитационные движения
<p>Физкультурные Занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • классические (обычные) • игровые (народные игры) • игровые • сюжетные • тематические (с одним видом физических упражнений), • комплексные (с элементами развит речи, математики, конструирования) • контрольно-диагностические 	<p>Игровые упражнения. Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая - игровая - полоса препятствий - музыкальноритмическая -аэробика - имитационные движения. <p>Физкультминутки.</p>		

<ul style="list-style-type: none"> • учебно-тренирующего характера • сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек, играми - эстафетами, игровые с играми-аттракционами • тренировки-прогулки: <ul style="list-style-type: none"> -на спортивных комплексах -на тренажёрах -на танцевальном материале -из серии «Забочусь о своём здоровье» -на воздухе тематические. • Общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - с предметами, - без предметов - имитационные • Игры с элементами спорта. • Спортивные упражнения. 	<p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна;</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корректирующие - классические - коррекционные. двигательно-игровой час, - эстафеты - народные игры - спортивные упражнения - спортивные игры (городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы хоккея, элементы футбола, элементы настольного тенниса) - беседы о спорте, спортивных достижениях - продуктивная деятельность (рисование, лепка, аппликация и др.) на спортивные темы 		
---	--	--	--

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- малышам они должны доставлять удовольствие, научат их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием,
- в дошкольном возрасте сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность, развить физические качества (скорость, выносливость, силу).

Занятия проводятся 3 раза в неделю, включая 1 занятие на воздухе.

Продолжительность физкультурного занятия:

- Младшая группа – 15 минут
- Средняя группа – 20 минут
- Старшая группа – 25 минут
- Подготовительная к школе группа – 30 минут

Физкультурные досуги (проводятся 1-2 раза в месяц); Спортивные праздники (проводятся 2-3 раза в год);

Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, биологическому портрету и группе здоровья, предусмотрено сочетание двигательной активности с закаливающими процедурами, включение в комплекс физического воспитания классических оздоровительных техник в игровой форме (релаксации, дыхательной и пальчиковой гимнастики, оздоровительной аэробики, игрового массажа, гимнастики для глаз), проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба).

III. Содержание образовательной области «Физическая развитие». Раздел «Физическая культура»

Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие». Раздел «Физическая культура», младшая группа.

В данном возрастном периоде решаются следующие задачи:

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Подвижные игры.
 - Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.
 - Организовывать игры с правилами.
 - Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.
 - Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
 - Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
 - Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Пойдём в гости к зайчику»	Построение в колонну	Ходьба в колонне по направлению к игрушке, ходьба стайкой за инструктором	Бег стайкой по направлению к игрушке		Ходьба по извилистой дорожке (шир. 20см, дл. 4м)	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	Прокатывание мяча двумя руками от черты		«Поровенькой дорожке»
2	«В гостях у лисички»	Построение в две колонны (парами)	Ходьба в двух колоннах, ходьба в колонне за инструктором	Бег в двух колоннах	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке (шир. 20см, дл. 4м)	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)		Ползание на средних четвереньках по прямой (расст. 4 м)	«Догонялки с лисичкой»
3	«Птички летают»	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную, стайкой	Бег врассыпную	«Птички»	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (шир. 15 см, дл. 4 м)		Катание мяча в парах двумя руками	Ползание на средних четвереньках по прямой	«Птички, летите ко мне»

									(расст. 4 м)	
4	«Курочка Ряба»	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную, стайкой	Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленно е место по сигналу	«Цыпля тки»	Ходьба со взмахами кистями	Прыжки на двух ногах на месте	Катание мяча в парах двумя руками	Ползан ие на средних четвере ньках по извилис той дорожк е	«Найди, где спрятано яичко»

ОКТАБРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«В гостях у кукол»	Построение в колонну	Ходьба в колонне по одному по зрительной ориентации	Бег в колонне по одному по зрительной ориентации		Ходьба с перешагиванием через предметы – через рейки лестницы (выс. 10 – 15 см)	Прыжки на двух ногах на месте	Катание мяча в парах двумя руками (расст. 1,5-2 м)		«Бегите ко мне!»
2	«К мишке»	Построение в колонну	Ходьба в колонне по 1 по зрительной ориентации		С платочками	Ходьба с перешагиванием через предметы – через рейки лестницы (выс. 10 – 15 см)	Прыжки на двух ногах на месте		Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом	«Догоните мишку»
3	«Пойдём в гости к зверятам»	Построение в колонну	Ходьба в колонне по 1	Бег в колонне по 1	С платочками	Ходьба с перешагиванием через предметы –		Прокатывание мяча между кубиками	Ползание на коленях за катящимся	«Такси»

						через рейки лестницы (выс. 10 – 15 см)		(шир. 60 см)	мся мячом	
4	«Репка»	Построение свободное, в рассыпную	Ходьба стайкой, в колонне по 1	Бег в колонне по 1	«Тянем репку»		Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча под дугу (шир. 50 см) с расст. 1 м	Ползание на средних четвереньках под дугой за катящимся мячом	«Весёлая пляска»

НОЯБРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Путешествие в лес на поезде»	Построение в колонну	Ходьба в колонне, в колонне по 1	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	С шишками «Белочки играют»	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (до 2 м)	Прокатывание мяча между дугами или под дуги (шир. 50 см) 3		«Лесные жучки»
2	«Путешествие в лес на автобусе»	Построение в колонну парами, перестроение в круг	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами	С шишками «Белочки играют»	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё, руки на поясе	Прыжки на двух ногах на месте в парах		Ползание по доске положенной на пол, на средних четвереньках	«Цветные автомобили»
3	«Курочка с цыплятками»	Построение в колонну парами, перестроение в круг	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием коленей	Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную	«Пушители цыплята»	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё, руки на поясе		Прокатывание мяча под дугу	Ползание на средних четвереньках по скамейке	«Наседка и цыплята»

4	«Упрямые козы»	Свободное построение, перестроение в рассыпную	Ходьба с высоким подниманием коленей		«Козочки»	Ходьба из обруча в обруч	Прыжки вверх с места	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю	Ползание на средних четвереньках по скамейке	«Самолёты»
---	----------------	--	--------------------------------------	--	-----------	--------------------------	----------------------	--	--	------------

ДЕКАБРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Цветные автомобили»	Построение в колонну, перестроение в круг	Ходьба в колонне «змейкой» между кеглями, ходьба в колонне по 1	Бег в колонне «змейкой»	«Ремонт и чистка автомобиля»	Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю		«Воробушки и автомобиль»
2	«Варежка»	Построение в колонну, перестроение в круг	Ходьба в колонне «змейкой» между кеглями, в колонне по 1	Бег в колонне «змейкой»	«Ремонт и чистка автомобиля»	Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжки вверх с места с целью достать предмет		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	«Снежинки и ветер»
3	«Горшок каши»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба по извилистой дорожке	Бег враспынную	«Алёнкины гости»		Спрыгивание со скамейки, выс. 15 см, мягко пружиня ноги при приземлении	Броски мяча о пол двумя руками и ловля его	Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не	«Воробушки и кот»

							и		касясь руками пола	
4	«Цирк»	Построение в шеренгу с перестроением в колонну, перестроение в круг	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления движения, в колонне по 1	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления движения	«Весёлые обезьянки играют с мячами»	Ходьба по гимнастической скамейке, держать мяч над головой		Броски мяча о пол двумя руками и ловля его	Подлезание под дугу, держа в руках мяч	«Лошадки»

ЯНВАРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«На помощь колобку»	Построение в шеренгу	Ходьба в колонне «змейкой»	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Кого встретил колобок»	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Прыжки на 2х ногах на месте и с продвижением вперед, Спрыгивание с высоты 1520 см.	Броски мяча двумя руками о пол и ловля его (2-3раза подряд)	Ползание на доске с опорой на колени и ладони	«Найди, где спрятано»
2	«Котята»	Построение в шеренгу	Ходьба в колонне с выполнением задания (с остановкой, приседанием, поворотом)	Бег обычный	«Поиграем с разноцветными мячами»	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Спрыгивание со скамейки в нарисованный круг (выс. 20 см)		Проползание между ножками стула произвольным способом	«Котята и щенята»
3	«Мой весёлый звонкий»	Построение в шеренгу, перестроение	Ходьба шеренгой с одной	Бег в колонне по 1 с остановкой	«Поиграем с разноцв	Ходьба по гимнастической		Ловля мяча, брошенного	Проползание между	«Мой весёлый звонкий»

	мяч»	в круг	стороны зала на другую	по сигналу – присесть, в медленном темпе	етными мячами»	скамейке с мячом над головой		инструктором, и бросок обратно	ножка ми стула произвольным способом	мяч»
4	«Как лисичка бычка обидела»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба обычная, по прямой дорожке 9ширина 1520см, длина 22,5 м)	Бег обычный, с остановкой по сигналу	Без предметов		Прыжки в длину с места через линию	Ловля мяча, брошенного инструктором, и бросок обратно (расст. 70-100 с м)	Пролезть в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола	«Поезд»

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Мыши и кот Васька»	Построение в колонну, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, перестроение в круг	Ходьба парами в колонне, парами «змейкой», огибая предметы	Бег в парах со сменой направления (в другую сторону)	«Мыши играют в своих норках»	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	Прыжки в длину с места через две линии (расст. 15-20 см)	Ловля мяча, брошенного инструктором и бросок обратно (расст. 1,5 м) 3		«Кот и мыши»
2	«В гости к собачке»	Построение в колонну, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, перестроение в круг	Ходьба парами в колонне, парами «змейкой», огибая предметы	Бег в парах со сменой направления (в другую сторону)	«Собаки играют»	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	Прыжки в длину с места через две линии (расст. 15-20 см)		Переползание через бревно боком, выс. 40 см	«Лохматый пёс»
3	«Поиграем со снежками»	Построение в колонну, перестроение из колонны по	Ходьба: - обы - на носках; -	Бег в колонне по 1 со сменой направления (в другую	«Поиграем со снежками» (с мячами среднег	Ходьба по гимнастической скамейке с		Броски мяча вперед двумя руками снизу	Перелезание через бревно боком,	«Берегись, заморожу»

		1 в колонну по 2, перестроение в круг	высоко поднимая колени и перешагивая через кубики	сторону)	о диаметра)	перешагивание м через предметы		вдаль в горизонтальную цель	выс. 40 см	
4	«Волк и семеро козлят»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба: по прямой дорожке с перешагиванием через модули	Бег: врассыпную	«Волк – кусак а»		Прыжки вверх с места, доставая предмет	Броски мяча вдаль двумя руками из-за головы в горизонтальную цель	Перелезание через бревно боком, выс. 40 см	«Весёлая дудочка»

МАРТ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«В гостях у Мишки-Топтыжки»	Построение в колонну, перестроение в 2 звена	Ходьба: обычная; широким и мелким шагом; со сменой направления движения	Бег по извилистой дорожке, врассыпную	«Уроки Мишки-Топтыжки»	Ходьба по лестнице положенной на пол	Прыжки вверх с места, доставая предмет	Броски мяча вдаль двумя руками от груди горизонтальную цель		«У медведя во бору»
2	«Нас ждут в Лимпопо»	Построение в круг, перестроение в круг	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Бег по кругу, взявшись за руки	«В лодке»	Ходьба по лестнице положенной на пол	Прыжки вверх с места, доставая предмет		Лазание по лесенке стремянке (выс.1,5 см)	«Обезьянки»
3	«У солнышка в гостях»	Построение в колонну	Ходьба: - обычная ; - перешагивая	Бег по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением		Ходьба по кирпичикам, лестнице положенной на пол		Броски мяча из-за головы через верёвку, натянутую	Лазание по лесенке стремянке	«Солнышко и дождик»

			через рейки, кубики					на уровне груди ребёнка		
4	«Заюшкина избушка»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба с перешагиванием из обруча в обруч (5-6 шт.)	Бег	«Заяц и собаки»		Прыжки через предметы (выс. 5 см)	Броски мяча из-за головы через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка	Лазание по лесенке стремянок	«Зайка серенький сидит»

АПРЕЛЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Скоро лето»	Построение в колонну, перестроение в 3 звена	Ходьба с дополнительным заданием: по сигналу – остановка; поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на скамейку, держа руки в стороны	Прыжки через предметы (выс. 5 см)	Броски мешочка с песком в обруч, положенный на пол с расст. 1 м правой рукой		«Огуречик, огуречик»
2	«Вспомним лето»				«На лугу»		Прыжки через предметы (выс. 5 см)	Броски мешочка с песком в обруч, положенный на пол с расст. 1 м левой рукой	Лазание по гимнастической лестнице (на несколько ступенек) произвольным способом	«Птицы и лиса»
3	«На солнечной»	Построение в колонну	Ходьба: - с	Бег: со сменой	«На солнечн	Влезание на бум,		Броски мяча двумя	Лазание по	«Поймай бабочку»

	полянке»		высоким подниманием коленей ; - со сменой направления движения по звуковому сигналу	темпа по звуковому сигналу	ой полянке »	поворот вокруг себя переступанием		руками в корзину снизу с расст. 1 м	гимнастической лестнице (на несколько ступенек) произвольным способом	
4	«Теремок»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба друг за другом приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Бег	«Теремок»	Ходьба по шнуру «зигзагом»		Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	Лазание по лестнице	«Жуки»

МАЙ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Волшебная палочка-скакалочка»	Построение в колонну	Ходьба по профилактической дорожке (ребристой)	Бег обычный с одного края площадки на другой	С гимнастической палкой	Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см)	Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см	Броски мяча двумя руками вверх и ловля его		«Убеги – догони»
2	«Колобок»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба друг за другом	Бег на скорость	«Колобок»	Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см)	Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см		Лазание по лестнице вверх и вниз	«Брось мяч вперёд»
3	«Нарыбалку»	Построение в шеренгу, повороты направо, налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперёд и назад	Бег обычный, врассыпную	«Рыбки»	Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см)		Метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой на расст. 2,5 – 5 м	Лазание по лестнице вверх и вниз	«Рыбаки и рыбки»
4	«На»	Построение	Ходьба	Бег в	«Пойм		Прыжки	Метание	Лазание	«Прокати

	рыбалку»	в шеренгу, повороты направо, налево переступани ем	приставн ым шагом вперёд и назад, руки на поясе	быстром темпе	ай рыбку »		в длину с места на расстояни е не менее 40 см	мешочка с песком на дальность правой и левой рукой на расст. 2,5 – 5 м	е по лестни це вверх и вниз	обруч»
--	----------	---	---	------------------	------------------	--	--	---	--	--------

Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие». Раздел «Физическая культура», средняя группа.

В средней группе детского сада решаются следующие задачи:

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Подвижные игры.
 - Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
 - Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
 - Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
 - Приучать к выполнению действий по сигналу.

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Прогулка в осенний лес».	Построение в колонну	Ходьба: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки вперед; - на наружном своде стопы; - в колонне, со взмахом рук.	Бег на месте с переходом в движение и наоборот.	«В парке с осенними листочками».	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки.	Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя.	Прокатывание мяча друг другу в паре между предметами.		«Прогулка в осенний лес».
2	«Экскурсия в лес на поезде».	Построение в колонну по 1 по росту, держась за шнур	Ходьба, держась за шнур: - на носках; - на пятках; - на наружном своде	Бег с изменением темпа движения: - с ускорением; - с замедлением.	«В парке с осенними листочками».	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 6-7 мячей.	Прыжки на 2-х ногах на месте со сменой положения ног.		Ползание на четвереньках по прямой: -	«Экскурсия в лес на поезде».

			стопы; в колонне по 1.						на средних; - на низких.	
3	«На день рождения куклы Алины»	Построение в круг, равнение по шнуру	Ходьба по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением, в колонне по 1.	Бег, взявшись за одну руку (цепочкой) со сменой направления – «змейкой».	«Проверка вагончиков»	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз(шир. 15 – 20 см, выс. 30 см) 3		Прокатывание обручей в парах.	Ползание на четвереньках по прямой (по периметру зала), прокатываясь перед собой мяч.	«На день рождения куклы Алины»
4	«На именины к Винни Пуху»	Построение в шеренгу, равнение по линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, в	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (свистку).	«Проверка вагончиков»		Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед	Прокатывание обручей в парах между кубиками	Ползание на четвереньках «змейкой»,	«На именины к Винни Пуху»

			колонне по 1.				через 5-6 шнуров (расст. между шнурами 4050 см друг от друга).	(расст. 40- 50 см).	прокат ывая перед собой мяч головой	
--	--	--	------------------	--	--	--	---	------------------------	--	--

ОКТЯБРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Карусель»	Построение в колонну	Ходьба в колонне со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру – по линии)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную.	С мелкими игрушками	Ходить по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной.	Прыжки на одной ноге (поочередно то на правой, то на левой) и с поворотом вокруг себя на двух ногах.	Прокатывание обручей в парах между кубиками (расст. 40-50 см).		«Карусель»
2	«Карусель»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну.	Ходьба в колонне со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру – по линии); ходьба	Бег, по команде с поворотом кругом; чередовать с бегом в рассыпную		Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны.	Прыжки на одной ноге (поочередно то на правой, то на левой) и ноги врозь – вместе с продвижением вперёд		Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Огуречик»

			врассыпную.							
3	«Цирк»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну, перестроение в колонну по 2 с места.	Ходьба приставным шагом вперёд и назад, руки на поясе; ходьба по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени.	«Весёлые Петрушки»	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны.		Прокатывание мяча друг другу двумя руками; одной рукой (расст. 2,5 м)	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Поймай бабочку»
4	«Цирк»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим по ориентире (кегли).	Ходьба приставным шагом вперёд и назад по кругу, руки на поясе.	Бег мелким и широким шагом.	«Весёлые Петрушки»		Прямой галоп	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений двумя руками; одной рукой (расст. 3 м)	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Найди, где спрятана игрушка»

НОЯБРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Путешествие на волшебный остров»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба: - обычная; - пригнувшись («крадучись»)	Бег врассыпную с остановкой на сигнал	«Проверка и ремонт самолёта»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе	Прямой галоп, руки за спину	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений одной рукой между предметами		«Кролики»
2	«Путешествие на волшебный остров»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 за направляющим по ориентир - кегли	Ходьба с выполнением заданий по словесной команде: присесть; лечь на живот; пригнувшись	Бег по кругу с изменением темпа по звуковому сигналу; бег пригнувшись – «крадучись»	«Проверка и ремонт самолёта»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам	Прямой галоп по кругу и «змейкой», руки на поясе		Подлезание под дуги (2-3 шт.) правым боком	«У медведя во бору»
3	«В гости к	Построение в	Ходьба со	Бег со сменой	«Поигр	Ходьба по		Броски	Подлез	«Цветные

	Айболиту на автомобиле»	шеренгу, перестроение в колонну; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3	сменой ведущего	ведущего	аим с любимыми зверятами Айболита»	доске, перешагивая через предметы, руки на поясе		мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками	ание под дуги (2-3 шт.) правым и левым боком	автомобили»
4	«В гостях у Айболита»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 по ориентирам	Ходьба в колонне по 1 со сменой ведущего в чередовании и с ходьбой в рассыпную	Бег в колонне по 1 со сменой ведущего в чередовании и с бегом в рассыпную	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»		Прыжки вверх из глубокого приседа	Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками	Подлезание под дуги (2-3 шт.) правым и левым боком	«Цветные автомобили»

ДЕКАБРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Магазин игрушек»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 1; в колонну по 3 по ориентирам в движении	Ходьба с дополнительными заданиями для рук: рывки руками; вращения кистями	Бег в колонне по 1 со сменой ведущего в чередовании с бегом в рассыпную	«Куколки танцуют»	Ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь вдвоём при встрече и расходясь на доске, не столкнув товарища	Прыжки вверх из глубокого приседа в движении	Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками		«Магазин игрушек»
2	«Магазин игрушек»	Построение парами	Ходьба парами в колонне чередуется с ходьбой в рассыпную	Бег в парах в колонне чередуется с бегом в рассыпную	«Куколки танцуют»	Ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь вдвоём при встрече и расходясь на доске, не столкнув товарища	Прыжки вверх из глубокого приседа со сменой высоты прыжка и темпа движения		Пролезание между рейками и лестницами, поставленной на бок, на средних четвереньках	«Птички и кошка»
3	«Пожарные»	Построение в	Ходьба в		«Пожарные»	Ходьба по		Отбивание	Пролезание	«Пожарные»

	е на учениях»	колонну по 1; перестроение в колонну по 3 по ориентирам в движении	чередовани и с бегом и прыжками на месте на 2-х ногах и с продвижением вперёд		рные на учениях» с гантелями	доске, лежащей на полу, сходясь вдвоём при встрече и расходясь на доске, не столкнув товарища		мяча о пол на месте правой и левой рукой	ние между рейкам и лестницы, поставленной на бок, на низких четвереньках	на учениях»
4	«Пожарные на учениях»	Построение в колонну по 1; перестроение в колонну по 4 по ориентирам в движении	Ходьба в чередовани и с бегом и прыжками на месте на 2-х ногах и с продвижением вперёд		«Пожарные на учениях» с гантелями		Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через 6-8 линий кирпичиков (выс. 5 см)	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой	Пролезание между ножкам и стула на низких четвереньках	«Пожарные на учениях»

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Зимние забавы» - занятие-игра	Построение в колонну по 1; перестроение в колонну по 2; перестроение из 2х колонн в две шеренги		Бег навстречу друг другу, не наталкиваясь			Прыжки на двух ногах, присаживаясь	Прокатывание мяча, сбивая кегли	Лазание по гимнастической стенке	«Снежиночки - пушиночки»
2	«Зимние забавы» - занятие-игра	Построение в шеренгу, размыкание на вытянутые руки в стороны; перестроение в колонну, размыкание на вытянутые руки вперёд					Прыжки в высоту	Подбрасывание мяча и ловля его	Лазание по гимнастической стенке	«Перелёт птиц»
3	«Путешествие в зоопарк»		Ходьба с преодолением препятствий: -	Бег с преодолением препятствий: - через	«Весёлые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом		Метание мешочков с песком в горизонтальную цель	Перелезание через «бревно»	«Загадай, отгадай и повтори»

			перешагивание через модули; - ходьба «с кочки на кочку» - по кирпичикам	модули; - «змейкой», огибая кегли	(ритмическая гимнастика)	вокруг себя на середине спуска		(обруч) правой и левой рукой с расст. 2,5 м – снизу	боком	
4	«Путешествие в зоопарк»		Ходьба с преодолением препятствий: - перешагивание через модули; - ходьба «с кочки на кочку» - по кирпичикам; - поднимаясь на кубы разной высоты и сходя с них	Бег с ловлей и увёртыванием	«Весёлые жители зоопарка» (ритмическая гимнастика)		Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками флажка, находящегося выше поднятой руки ребёнка на 15 см	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой с расст. 2,5 м – снизу	Перелезание через «бревно» боком	«Пилоты

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«В гости к Красной шапочке»	Повороты кругом на месте с переступанием	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увёртыванием	«Букет для бабуси с цветками»	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (шир. 1520 см; выс. 30-35 см)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка на 20 см	Метание шишек в горизонтальную цель (корзину) правой и левой рукой с расст. 2-2,5 м – снизу		«Мыши в кладовой»
2	«В гости к Красной шапочке»	Повороты кругом на месте прыжком	Чередование ходьбы на месте, высоко поднимая колено, с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте, высоко поднимая колено	«Букет для бабуси с цветками»	Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз (шир. 1520 см; выс. 30-	Прыжки вверх с места с касанием головой предмета (мяч в сеточке)		Ползание на средних, низких четвереньках по доске, лежащей на	«Подбрось – поймай»

						35 см)			полу (шир. 1520 см)	
3	«Мой весёлый звонкий мяч»	Повороты кругом на месте прыжком	Ходьба с мячом: - на носках, руки с мячом вверх; - на пятках, руки с мячом вперёд; - на внешней стороне стопы, мяч за головой	Бег в колонне с остановкой на свисток: спрятать мяч за голову; зажать мяч между ног	С большими мячами	Ходьба по наклонной доске вверх и спуск с неё, поднимая высоко бедро и касаясь его мячом	Прыжки на месте с мячом, зажатым между коленей	Броски мяча двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на уровне груди детей с расст. 2 м		«Юла»
4	«Мой весёлый звонкий мяч»	Повороты кругом на месте прыжком	Ходьба с мячом: на носках, руки вверх; на пятках, руки вперёд; на внешней стороне стопы, мяч за головой	Бег в колонне с остановкой на свисток: спрятать мяч за голову; зажать мяч между коленями	С большими мячами	Ходьба по скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине – поворот вокруг себя,	Прыжки с продвижением вперёд с мячом, зажатым между коленями (расст. 3 м)	Броски мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур, натянутый на уровне груди детей с		«Найди и промолчи»

						пройти до конца и спуститьс я с неё		расст. 2 м		
--	--	--	--	--	--	--	--	---------------	--	--

МАРТ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Волшебная палочка-выручалочка»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении	Ходьба с палкой: руки вверх; руки вперёд; - палка на плечах.	Непрерывный бег «змейкой» с палкой на плечах	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой на плечах	Прыжки с продвижением вперёд на одной ноге расст. 2-3 м	Броски мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур, натянутый на уровне груди детей с расст. 2 м		«Пастух и стадо»
2	«Волшебная палочка-выручалочка»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении	Ходьба: на носках, на пятках, на наружном своде стопы со сменой положения рук (с гимнастической палкой)	Бег со средней скоростью (40-60 м) в чередовании с ходьбой	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастическому буму с палкой на голове + прыгание с бумагой выс. 25 см в обруч	Прыжки с продвижением вперёд на одной ноге расст. 2-3 м		Лазание по гимнастической стенке произвольным способом	«Подбрось – поймай»

3	«Автомобилисты»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба с кольцами (рули) с остановкой на зрительный сигнал (флажки или шарики красного, жёлтого и зелёного цвета); ходьба парами	Бег со средней скоростью (40-60 м) в чередовании с ходьбой пробегать по узкой извилистой дорожке	С кольцами (обручи малого диаметра)	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом обруча вправо – влево		Метание мячей малого диаметра вдаль (расст. 3,5 – 6,5 м) правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом выс. 2,5 м	«Скок - прыжок»
4	«Автомобилисты»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал: встать на одной ножке, присесть	Бег со средней скоростью «змейкой» (80-120 м) в чередовании с ходьбой	С кольцами (обручи малого диаметра)		Прыжок в высоту с места (через резиночку) выс. 10-15 см	Метание мячей малого диаметра вдаль (расст. 3,5 – 6,5 м) правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом выс. 2,5 м	«Такси»

АПРЕЛЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Весёлые туристы»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4	Ходьба в колонне «змейкой»; с поворотом кругом по команде; ходьба по шнуру боком	Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе	С султанчиками	Ходьба по наклонному бревну с движениями и рук вперёд, за голову	Прыжок в высоту с места (через резиночку) выс. 10-15 см	Метание мешочков с песком вдаль (расст. 3,5 – 6,5 м) правой и левой рукой		«Не забегай в круг»
2	«Весёлые туристы»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4	Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал свистка: сесть «потурецки» без помощи рук; встать на одной ножке	Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу свистка: присесть; лечь на живот	С султанчиками	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на поясе	Прыжки через 3-4 кирпичика поочередно через каждый, руки на поясе (выс. 10-15 см) 3		Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролёта на другой приставным шагом	Эстафета

3	«На помощь трём поросятам»	Построение в колонну, размыкание на вытянутые руки вперёд; перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении	Ходьба мелким и широким шагом	Чередование обычного бега с бегом широким шагом	С гантелями – «Мыслыные»	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием модулей		Метание мешочков с песком в обруч, лежащий на полу, правой и левой рукой (расст. 2-2,5 м)	Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролёта на другой приставным шагом влево	«Нам не страшен серый волк»
4	«В гости к трём поросятам»	Построение в колонну парами; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Чередование ходьбы парами с ходьбой враспынную	Чередование бега в парах, взявшись за руки, с бегом враспынную	С шишками		Прыжки через неподвижную короткую скакалку вперёд и назад	Метание шишек в корзину, стоящую на полу правой и левой рукой (расст. 2-2,5 м)	Лазание по гимнастической стенке; переход с пролёта приставным шагом	«Зайка серый умывается»

МАЙ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«На солнечной полянке»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении	Ходьба врассыпную с переменной направленности и остановкой на зрительный сигнал	Челночный бег	С разноцветной лентой	Ходьба по наклонному бревну со взмахом ленточкой над головой	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд	Метание мешочков с песком в корзину, стоящую на полу правой и левой рукой (расст. 2-2,5 м) 3		«Раз, два, три, ищи»
2	«На солнечной полянке»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Чередование обычной ходьбы с ходьбой спиной вперёд по команде	Челночный бег	С разноцветной лентой	Ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине, затем продолжить ходьбу	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд		Перелезание через верхнюю планку лесенки боком и спуск с неё	«Прятки»
3	«Поиграй-	Перестроение	Чередование	Челночный	С	Ходьба по		Метание	Переле	«Мы

	ка, поиграйка, наш весёлый стадион»	е из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	е обычной ходьбы с ходьбой спиной вперёд по команде	бег	надувными мячами	горизонтально му бревну, перешагивая через модули		мешочков с песком в вертикальную цель – мишень на стене, правой и левой рукой с расст. 1,5 – 2 м, выс. мишени 1,5 м от пола	зание через верхнюю планку лесенки и - стремянки боком и спуск с неё	весёлые ребята»
4	«Поиграйка, поиграйка, наш весёлый стадион»	Повороты на месте переступанием направо, налево на месте, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на четвереньках	Бег в быстром темпе на скорость	С надувными мячами		Прыжок в длину с места в прыжковую яму	Метание мешочков с песком в вертикальную цель правой и левой рукой с расст. 1,5 – 2 м, выс. мишени 1,5 м от пола	Перелезание через верхнюю планку лесенки и - стремянки боком и спуск с неё	«Мяч через сетку»

Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие». Раздел «Физическая культура» старшая группа.

В старшей группе детского сада решаются следующие задачи:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Подвижные игры.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Сбор урожая»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба: обычная; на носках, руки вверх; в полуприседе, руки в стороны	Бег: с изменением темпа (с ускорением и замедлением); с остановкой по звуковому сигналу	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину	Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч		Лазание по наклонной лестнице с переходом на вертикальную и спуск с неё	«Сбор урожая»
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба: обычная; на носках, руки вверх; на пятках, руки вперёд; врассыпную	Бег: обычный; с высоким подниманием коленей; с захлестыванием голени назад.	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая модули	Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд между кеглями «змейкой»	Подбрасывание мяча вверх; броски вниз о пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (до 10 раз подряд)		Традиционная структура занятия
3	Традицион	Построение в	Ходьба в	Бег:	Со	Ходьба по		Игра	Ползан	Традицион

	ная структура занятия	шеренгу; перестроение в пары и обратно в шеренгу; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	колонне: обычная; перекатом с пятки на носок; парами; на носках	обычный; мелким и широким шагом; - врассыпную	скакалками	гимнастическому буму на носках, руки вверх		«Подбрось – поймай» подбрасывание мяча вверх и ловля его	ие на четвереньках «змейкой» между кеглями	ная структура занятия
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении	Игровое задание «Найди своё место в колонне»: ходьба врассыпную, по сигналу найти своё место в колонне	Эстафета «Перенеси овощи в корзину»: бег к корзине и обратно			«Пингвины с мячом»: прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира	«Попади в воротики»: прокатывание мяча с расст. 3м в воротики	«Кто быстрее проползёт»: ползание по скамейке на средних четвереньках	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх

ОКТЯБРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Экскурсия в осенний лес»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба в глубоком приседе, с поворотом туловища назад	Бег: «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствия выс. 10-20 см (модули)	«Тренировка велосипедиста»	Ходьба по шнуру, руки в стороны – «пройди по тонким веточкам»		Броски мяча о пол поочередно правой и левой рукой и ловля его	Ползание на средних четвереньках «змейкой» между кеглями	«Стой!»
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в круг; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево; на пятках, на носках	Бег: со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой на звуковой сигнал	С большими мячами	Ходьба по шнуру, выложенному «змейкой»		Ведение мяча одной рукой в движении	Лазание по гимнастической стенке разномынным способом, перелезая на соседней	«Коршун и наседка»

									пролёт	
3	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в два круга и обратно в один; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба по кругу: - на носках; - на пятках; - выпадами; - спиной вперёд	Бег: - длинной «змейкой» и короткой; - с поворотом кругом по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по шнуру с мешочком на голове	Прыжки через 6 модулей, выс. 15-20 см по прямой на 2-х ногах		Лазание по гимнастической стенке разной мёнными способами с изменением темпа	«Ловишка с мячом»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение в 2 колонны	Ходьба: обычная; спиной вперёд; на высоких четвереньках; с приседанием на звуковой сигнал	Игра «Встречные перебежки» - бег в противоположную сторону с поворотом кругом по звуковому сигналу		Игровое задание «Через кочки» - ходьба по скамейке с перешагиванием кубиков	«Большая прыжковая эстафета» - прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг предмета	Эстафета «Пронеси предмет, не задев кегли» - быстрая ходьба с бадминтонной ракеткой, на которой лежит волан		

НОЯБРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Путешествие по родному посёлку»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба: - обычная; - на носках, руки за голову; - по массажной поверхности, руки на поясе; - по буму выпадами	Бег: противоходом; с ускорением; с остановкой на звуковой сигнал	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму, руки в стороны, с приседанием на середине, руки вперёд	Прыжки через 6 модулей на 2-х ногах правым и левым боком с продвижением вперёд		Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт и скатыванием по наклонной доске	«Попади в яблочко»
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 1; в 3 колонны с места	Ходьба: обычная; с заданиями для рук (различные положения рук; с хлопками)	Бег: обычный; высоко поднимая колени; по сигналу врассыпную	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму, руки на поясе, приседая на одной ноге, другую ногу	Прыжки через модули, чередуя прыжки на 2х ногах, на одной ноге с продвижением	Перебрасывание мяча в парах из положения снизу, от груди с расст. 1,5-2 м		«Медведи и пчёлы»

						прямую проносить сбоку	м вперёд			
3	Традицион ная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну	Ходьба: обычная; расхожден ие из колонны по 1 в разные стороны колоннами; с закрытыми глазами	Бег: семенящим шагом; высоко поднимая колени; - обычный в чередовании с прыжками на одной ноге по сигналу	На гимнас тически х скамей ках	Лёгкий бег по скамейке, в конце присесть и прыгнуть вверх с приземлен ием в обозначенн ое место (обруч)		Перебрасыв ание мяча в парах из-за головы, стоя с расст. 2 м	Ползан ие по скамейк е на животе, подтяги ваясь руками	«Эстафета парами»
4	Зачётное	Построение в шеренгу; перестроение в колонну	Ходьба: обычная; парами	Бег: обычный; с остановкой на звуковой сигнал		Ходьба по буму с поворотом вокруг себя на середине	Прыжки на 2-х ногах с продвижен ие м вперёд	Подбрасыв ание мяча вверх и удары вниз о пол, ловля его двумя руками	Лазани е по гимнаст ической стенке разной мённы м способо м	«Ловишки с приседание м »

ДЕКАБРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Мы – туристы»	Построение в шеренгу; перестроение по расчёту в 3 шеренги и обратно; перестроение в колонну	Ходьба: - обычная; - с перешагиванием через предметы выс. 20-26 см – через модули	Бег с преодолением препятствий: по наклонной доске; через кубики выс. 10 см	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами		Перебрасывание мяча в парах через сетку от груди; из-за головы	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками, подняться на ноги, спрыгнуть со скамейки на мягкое покрытие с выс. 30 см в обруч	«Эстафета с рюкзаками»
2	Традиционная структура	Построение в шеренгу; перестроение	Ходьба: обычная с постановкой	Медленный бег, чередующий	В парах		Прыжки со скамейки на мягкое	Ходить по гимнастическому	Ползание по прямой	«Мороз – красный нос»

	занятия	в колонну; перестроение в пары	й рук вперёд, в стороны, вверх; высоко поднимая колени, руки на поясе; спиной вперёд	ся прыжками с ноги на ногу			покрытие с выс. 40 см в обозначенн ое место (в обруч)	буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и лоя его двумя руками	по полу, прокат ывая перед собой мяч головой	
3	Традицион ная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3	Ходьба: обычная; на носках, руки за головой; на пятках, руки вперёд; на высоких четверень ках	Бег: обычный; высоко поднимая колени, руки на поясе; пронося прямую ногу через сторону, руки на поясе; по сигналу врассыпную	В парах		Прыжки на скамейку и спрыгивани е обратно со скамейки выс. 20 см	Ходить по гимнастиче скому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и лоя его двумя руками	Перелез ание через бум правым и левым боком	«Охотники и звери»
4	Занятие, построенн ое на эстафетах, соревнован иях,	Построение в шеренгу; перестроени е в две шеренги и обратно в	Ходьба: обычная; на носках, руки за головой;	Игра «Уголки»			«Эстафета прыжков» прыжки боком через		Игрово е упражн ение «Перел езь и	Игра «Мяч капитану»

	подвижных играх	одну; перестроение в колонну	на пятках, руки вперёд; по сигналу с поворотом кругом				маленькие шнуры, выложенные на расст. 50 см один от другого		подлезть» перелезание через скамейку и подлезание под неё	
--	-----------------	------------------------------	---	--	--	--	---	--	---	--

ЯНВАРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Забавы Зимушки-Зимы»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3	Ходьба: обычная; имитационная: лыжника, конькобежца; в сочетании с прыжками на 2-х ногах;	Бег: - обычный; - с преодолением «снежных преград»	«Со снежка ми» (малым и мячами)	Ходьба по гимнастическому буму, с переклады ванием мяча из одной руки в другую над головой		Метание малых мячей вдаль правой и левой рукой на расст. 5-9 м	Ползание по наклонной доске вверх и скатывание с неё, как с горки	«Ловишка с мячом»
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в круг; перестроение в колонну по 3	Ходьба по кругу, взявшись за руки (одну и другую сторону)	Бег: обычный; присесть по звуковому сигналу	«Со снежка ми» (малым и мячами)	Ходьба по наклонной доске вверх боком с переходом на соседний пролёт лестницы	Прыжок в длину с места «через ручеёк»	Метание малых мячей вдаль правой и левой рукой на расст. 3,5 м в корзину		«Мышеловка»
3	Занятие с элементами и аэробики	Построение в шеренгу; перестроение	Ходьба: парами; в колонне	Бег со сменой направления движения по	Аэробика	Ходьба по буму на носках,	Прыжок в длину с места	Метание малого мяча в вертикальн		«Ловля обезьян»

		в пары; перестроение в колонну по 3	по 1 приставным шагом вперёд с притопами и прихлопами на каждый шаг	музыкальном у сигналу		руки вверх	«через брёвнышки »	ую цель с расст. 3,5 м на выс. 2,2 м правой и левой рукой		
4	Занятие, построенн ое на эстафетах, соревнован иях, подвижны х играх	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 1; перестроение в колонну по 3	Ходьба: обычная; расхожден ие через середину по одному в правую и левую стороны; - перекатом с пятки на носок; с поворотом кругом прыжком по звуковому сигналу	Бег: - «змейкой» - со сменой ведущего по сигналу			Игровое упражнени е «Кто дальше?» - прыжки в длину с места	Игровое упражнени е «Попади в корзину» - метание малого мяча в корзину, стоящую на расст. 2,5 м	Игрово е упражн ение «Подле зь и не задень» подлеза ние под дуги на расст. 2-3 м друг от друга	Эстафета «Кто скорее?»

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Пожарные на учениях»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3	Ходьба: обычная; шеренгой с одной стороны зала на другую; по сигналу принять и.п. -лёжа	Бег: обычный; приставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего	С гимнастически ми палками	Лёгкий бег попластунски до обозначенного места	Прыжки через длинную скакалку		Ползание попластунски до обозначенного места	«Пустое место»
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3	Ходьба: обычная; широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперёд	Бег: - обычный; - между предметами широкой «змейкой»; - по сигналу присесть, руки вперёд	С гимнастически ми палками	Ходьба по буму, высоко поднимая колени через модули	Прыжки через раскачивающуюся длинную скакалку		Ползание попластунски «змейкой» между предметами	«Поспешите, не урони»
3	Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу; равнение в шеренге,	Ходьба со сменой упражнения	Бег: обычный; с изменением темпа по	Аэробика	Упражнения на гимнастических		Перебрасывание мяча в парах через сетку	Ползание попластун	«Кто летает»

		колонне; перестроение в колонну по 3	ия: - на счёт 1-4 – ходьба на носках, руки на поясе; - на счёт 5- 8 – ходьба на пятках, руки вперёд	музыкальном у сигналу; с захлёстывани ем голени		кольцах: вис, раскачивани е, соскок			ски в сочетан ии с перебе жками	
4	Занятие, построени е на эстафетах, соревнован иях, подвижны х играх	Построение в шеренгу, колонну по диагонали; перестроени е в две колонны	Ходьба: на носках, руки вверх; на пятках, руки за спину; высоко поднимая колени, руки на поясе; по сигналу – поворот кругом прыжком	Бег: - на носках; - по сигналу врассыпную в сочетании с построением по диагонали			Игра «Не потеряй груз» - спрыгивани е со скамейки в обруч	Игровое упражнени е «Проведи мяч в ворота» - ведение футбольног о мяча правой и левой ногой к воротикам	Игрово е упражн ение «Добер ись и подай сигнал» - лазание по гимнас тической стенке и спуск с неё	«Стань сильным»

МАРТ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Мы – юные циркачи»	Построение в шеренгу; построение в один, два круга; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - обычная; - имитация ходьбы гимнастов; - имитация ходьбы силачей (руки в стороны, к плечам, вверх)	Бег: обычный; «змейкой»; - ускоряя и замедляя шаг; - с высоким подниманием коленей; - через препятствия выс. 15-20 см	С гантелями		Прыжок вверх с 3-4-х шагов, касаясь двумя руками воздушного шарика, подвешенного на 15-20 см выше поднятой руки ребёнка	Перебрасывание мяча из разных и.п. через сетку в парах	Лазание по шесту	Игровое задание «Проведи мяч по кругу»
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3	Ходьба: обычная; скрестным шагом вправо, влево	Бег: - обычный; - со сменой направления движения; - спиной вперёд	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму через модули, выс. 20 см с хлопками над головой, двигаясь боком	Перешагивание модулей, в конце дорожки с 3-4 шагов разбега прыгнуть вверх с касанием рукой	Броски мяча маленького диаметра из одной руки в другую, стоя на месте		«Горелки»

							предмета, подвешенного выше поднятой руки на 15-20 см			
3	Занятие с элементами и аэробики	Построение в шеренгу; равнение в шеренге, колонне; перестроение в колонну по 3	Ходьба со сменой упражнения на каждые 4 счёта: - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба правым боком, руки на поясе; ходьба спиной вперёд; - ходьба левым боком, руки на поясе	Бег: обычный; на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному у сигналу чередовать с ходьбой с притопами	Аэробика	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира (34 м)	Прыжок вверх с 3-4-х шагов с касанием флажка рукой		Лазание по канату	«Охотники и звери»
4	Занятие,					Игровое	Игровое	Игровое		«Караси и

построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх					упражнение «Сумей попасть» - увертывание от мячей	упражнение «Сделай меньше прыжков» - прыжки до ориентира	упражнение «Попади в обруч» - метание в горизонтальную цель		щука»
--	--	--	--	--	---	--	---	--	-------

АПРЕЛЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Мы – космонавты»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба выпадами, руки на поясе	Бег обычный; широким шагом	С обручем	Перебрасывание мяча из одной руки в другую, двигаясь по доске	Прыжок в высоту с разбега (выс. 30-40 см)		Подлезание под 3 дуги правым, левым боком, держа в руке маленький мяч	«Третий – лишний»
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в пары на месте; перестроение в колонну по 3 на месте	Ходьба: - с перестроением в пары в движении; - на высоких четвереньках; - спиной вперёд	Медленный бег широкой «змейкой» с остановкой на сигнал	С обручем		Прыжок в высоту с разбега (выс. 40 см)	Перебрасывание набивного мяча из положения снизу в паре на расст. 1,5 – 2 м	Пролезание правым боком в обручи, приподнятые от пола на 15 см	«Мы – весёлые ребята»
3	Занятие с	Построение в	Ходьба в	Бег	Аэроби	Вис на	Прыжок в	Перебрасыв		«Волк во

	элементам и аэробики	шеренгу; перестроение в колонну по 3	колонне по 1: с расхождением в правую и левую стороны по одному; с притопами и прихлопами	приставным шагом правым и левым боком, руки на поясе	ка	гимнастической стенке с подниманием прямых ног вперед и удерживанием «угла»; разводить ноги в стороны и соединять	высоту с разбега (выс. 40 см)	ан ие набивного мяча из положения снизу в паре на расст. 2 м		рву»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх					Эстафета «Кто быстрее» - перепрыгивание через модули на одной ноге до ориентира	Эстафета «Обеги кегли» - бег «змейкой» между кеглями	Эстафета «Пронеси волан и не урони» быстрая ходьба с бадминтонной ракеткой, на которой лежит волан		«Ловишка, бери ленту»

МАЙ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Олимпийские звёзды»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну	Ходьба: обычная; перестроение в колонну парами и обратно	Бег челночный в медленном темпе	С длинным шнуром	Ходьба по гимнастическому буму с мешочком с песком на голове, руки в стороны		Перебрасывание набивного мяча из положения снизу в паре на расст. 2,5 м	Лазание по верёвочной лестнице разной мённным способом	Игровое упражнение «Быстрые и ловкие»
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; размыкание из одной колонны в 3 приставным шагом; перестроение в круг	Ходьба: обычная; широким шагом; - на низких четвереньках спиной вперёд	Бег в медленном темпе по пересечённой местности	С длинным шнуром	Ходьба по гимнастическому буму правым, левым боком	Прыжки в длину с разбега, с определенным толчковой ноги		Лазание по верёвочной лестнице одним способом	«Лиса и куры»
3	Занятие с элементами и аэробики	Построение в шеренгу	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег 20-30 м			Прыжки в длину с разбега (130150 см)	Метание теннисного мяча на дальность правой и	Лазание по верёвочной лестнице	«Лесная эстафета»

								левой рукой	е произво льным способо м	
4	Зачётное занятие	Построение в шеренгу	Ходьба с различным и положения ми рук	Бег на короткую дистанцию 10; 30 м		Ходьба по скамейке с мешочком на голове прямо и боком приставны м шагом, руки на поясе	Прыжки в длину с разбега (130150 см)	Метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой		«Школа мяча»

Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие». Раздел «Физическая культура», подготовительная к школе группа.

В подготовительной к школе группе решается следующий комплекс задач:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Подвижные игры.
- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 1; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба враспыну; ходьба с заданиями для рук – вперёд, вверх, в стороны	Бег: обычный; «змейкой» по сигналу смена ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом, руки за голову	Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд до обозначенного места		Пролезание правым боком и левым боком в обручи, приподнятые от пола на 15 см	Традиционная структура занятия
2	«Мы – волейболисты»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 в движении	Обычная ходьба с мячом в руках в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом, мяч вперёд; с ходьбой на носках, мяч	Бег на носках с мячом в руке, по сигналу – переложить мяч в другую руку	С большим мячом	Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг фиксируя положение мяча вперёд,	Прыжки на 2-х ногах с продвижением с мячом, зажатым между коленей	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы		«Мы – волейболисты»

			за голову			вверх, вниз				
3	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках; на наружных сводах стопы; враспыпную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках с захлёстыванием голени; с изменением темпа; с высоким подниманием коленей	С большим мячом	Ходьба по гимнастическому буму с перешагиванием через набивные мячи (3 шт.)		Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке	Традиционная структура занятия
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение в 2 колонны	Ходьба: - на носках, руки за голову; - на пятках, руки за спину; - по сигналу - враспыпную	Бег в среднем темпе: по сигналу – чередование с ходьбой			Эстафета «Полоса препятствий» - бег по скамейке, прыжки через модули	Соревнование «Чья команда забросит больше мячей в баскетбольную корзину»	Эстафета «Кто быстрее через воротик и» - пролезание сквозь воротик и	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх

ОКТАБРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне по 1: - на сигнал – смена направления; - через предметы	Бег: на носках с изменением темпа; по сигналу- бег через предметы	С обручами		Прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперёд на расст. 3 м	Перебрасывание мяча в парах из и.п. – стоя; сидя; сидя на коленях лицом друг к другу	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по гимнастической скамейке и спуск по наклонной доске	Традиционная структура занятия
2	Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу; перестроение в пары; перестроение	Ходьба: гимнастическим шагом; - с притопом,	Бег: на носках; с захлёстыванием голени	Аэробика	Упражнения на гимнастической стенке				Занятие с элементами аэробики

		в колонну по 3 в движении	руки на поясе; - приставным шагом вперёд с приседанием, руки на поясе	назад, руки на поясе; - подскоком; - боковым галопом						
3	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне по 1: - обычная; - выпадами, руки на поясе; - спиной вперёд; - на высоких четвереньках; - на носках, руки к плечам	Бег: обычный; «змейкой»; - по сигналу – смена направления движения	С обручами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, руки в стороны; с приседанием на одной ноге, другую махом пронести сбоку скамейки вперёд	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие – запрыгнуть на скамейку, покрытую матом (выс. 20 см)		Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках с перешагиванием через предметы	Традиционная структура занятия
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях,	Построение в шеренгу; построение в круг; перестроение в 2 круга;	Ходьба: - на носках, руки за голову; - на пятках,	Бег: - семенящий бег, чередующийся с бегом широким			Эстафета «Кто быстрее через препятствия» -	Игровое упражнение «Весёлый футбол» - ведение футбольного	Эстафета «Проползи и не задень» пролеза	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях,

	подвижных играх	перестроение в 2 колонны	руки за спину; - по сигналу – остановка; - на средних четвереньках	шагом; - по сигналу – перестроение в пары и обратно в колонну по 1			прыжки через скамейку с одной и с другой стороны с продвижением вперед	о мяча по прямой до ориентира	ние под дугами удобными способами	подвижных играх
--	-----------------	--------------------------	--	--	--	--	--	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------

НОЯБРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба: - с изменением направления по ориентирам; - с остановкой на зрительный сигнал	Бег: - с прямыми ногами вперёд, руки на поясе; - широким шагом	С лентой	Ходьба по гимнастическому буму на носках, руки в стороны; с приседанием на одной ноге, другую махом пронести сбоку скамейки вперёд	Прыжки вверх из глубокого приседания на мягкое покрытие	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно о пол, стоя на месте		Традиционная структура занятия
2	Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - с ритмичными хлопками под правую ногу; - пружинистый шаг с	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне по 1	С лентой	Упражнение на кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Прыжок вверх до предмета, подвешенного на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка с места; с	Ведение мяча одной рукой с продвижением вперёд по периметру зала, затем другой рукой		Занятие с элементами аэробики

			носка				разбега			
3	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в 2, 3 колонны на месте; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - обычная; расчёт на 1-й, 2й, 3-й в движении; - парами; тройками; по сигналу в рассыпную	Бег: - парами; - тройками	Со скакалками	Ходьба по гимнастическому буму, на середине присесть, руки вперёд, выпрямиться и пройти до конца		Ведение мяча одной рукой в ходьбе; по сигналу – в беге	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками	Традиционная структура занятия
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх	Построение в шеренгу; построение из шеренги в круг; перестроение в два круга	Ходьба: - по кругу, взявшись за руки; - с заданиями: руки вверх; одна вперёд, другая – в сторону	Бег: по кругу, взявшись за руки; по сигналу – смена направления движения		Соревнование «Перетяни за черту»		Эстафета «Ловись, рыбка»		Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх

ДЕКАБРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне по 1: «змейкой»; враспыпную; - с остановкой на звуковой сигнал	Бег: - «змейкой»; - враспыпную; - с остановкой на звуковой сигнал	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом вокруг себя на середине, затем дойти до конца скамейки		Ведение мяча в разных направлениях на сигнал свистка остановить с мячом в руках	Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	Традиционная структура занятия
2	Сюжетное занятие «Смелые альпинисты»	Построение в шеренгу; перестроение из одной шеренги в две шеренги, в три шеренги и обратно; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне по 1: - короткой и длинной «змейкой»; - скрестным шагом, руки на поясе в одну и другую стороны; - выпадами,	Бег: с преодолением препятствий через модули, под дугами; короткой и длинной «змейкой»	С гантелями		Запрыгивание на куб выс. 40 см с разбега в 3 шага, спрыгивание с него на мат	Ведение мяча в разных направлениях одной и другой рукой поочередно, на сигнал свистка перейти на бег	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками чередуя перехватом	Сюжетное занятие «Смелые альпинисты»

			руки на поясе							
3	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение из одной шеренги в два круга; в две шеренги; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба: - в колонне по 1; - по сигналу – ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег: - обычный; с захлёстыванием голени назад; - в прямыми ногами вперёд	В парах		Запрыгивание на куб выс. 40 см с разбега в 3 шага, спрыгивание с него на мат	Ведение мяча разными способами между предметами; по сигналу – бег с мячом на исходную позицию	Ползание по пластунам до ориентира на расст. 4 м	Традиционная структура занятия
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение из одной шеренги в две шеренги, в три шеренги и обратно	Ходьба: гимнастическим шагом; в полуприседе, руки на поясе; - перестроение в колонну по 2, по 3 в движении	Бег в колонне по 1: - по сигналу – бег парами; - по сигналу – бег тройками				Игровое упражнение «Брось и попади в корзину»; «Проведи шайбу»; «Ударь по мячу»; «Подбрось и поймай мяч ракеткой»		Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх

ЯНВАРЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение из одной шеренги в два круга, в две шеренги; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук на 8 счетов	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий – под воротики	С мячом	Ходить по буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя	Запрыгивание на куб с выс. 40 см с разбега в 3 шага, спрыгивание с него на мат		Ползание по пластунски до ориентира на расст. 4 м, прокатывая перед собой мяч	Традиционная структура занятия
2	Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу; расчёт на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчёту в шеренги; перестроение в колонну по 3	Ходьба с ритмическими притопами и прихлопами, двигаясь в колонну и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэробика		Прыжки в длину с места (не менее 10 см)		Лазание по верёвочной лестнице чередуясь шагом	Занятие с элементами аэробики
3	Традиционная структура	Построение в шеренгу; перестроение	Ходьба в колонне по 1: - с	Бег с обручем в руках, чередовать с	С обручами	Лёгкий бег на носках по		Броски мяча маленького	Ползание по	Традиционная структура

	занятия	в колонну по 3 в движении	обручем в руках, по сигналу – смена положения рук; - перестроение в 2,3 колонны через середину	бегом, захлёстывая голень назад; по сигналу – надеть обруч на себя		гимнастическому буму с обручем в руках		диаметра в цель (в корзину) из и.п. – стоя на коленях; сидя и др.	пластунски под шнуром до ориентира (4-5 м)	занятия
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх	Построение в шеренгу; расчёт на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в 3 по расчёту	Чередование ходьбы враспыну с ходьбой в парах и тройках	Чередование бега враспынную с бегом «змейкой»				Игровое упражнение «Брось мяч в корзину»; эстафета «Проведи шайбу клюшкой»; «Отбери у противника мяч»; «Подбрось и поймай мяч на ракетку»		Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 4 через середину, расхождение парами налево, направо	Ходьба с гимнастической палкой в сочетании с перешагиванием через палку	Бег с палкой по узкой доске в чередовании с прыжками на одной ноге	С гимнастическими палками	Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку (на выс. 40 см)	Прыжки на месте через короткую скакалку: на 2-х ногах; с ноги на ногу; на одной ноге; с промежуточными прыжками и без них	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расст. 4-5 м		Традиционная структура занятия
2	Занятие с элементами и аэробики	Построение в шеренгу; перестроение в круг, в два круга и обратно; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - с ритмичными хлопками руками вверх (под правую ногу); - ходьба	Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, руки на поясе; мелким и широким шагом	Аэробика	Упражнения на кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись; стойка, сосок	Прыжки через короткую скакалку между кеглями «змейкой»			Занятие с элементами аэробики

			гимнастическим шагом							
3	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; расчёт на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание приставным шагом в правую и левую сторону; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне по 1: перекатом с пятки на носок, руки на поясе; - выпадами, руки на поясе; - спиной вперёд; - на низких четвереньках; перестроение в 2 круга	Лёгкий бег двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	Метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч, большой мяч) с расст. 3 м	Подлезание под дуги выс. 401-50 см (4 шт.) в группировке	Традиционная структура занятия
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение из одной шеренги в две; из 2-х шеренг в два круга	Ходьба: на носках, руки за голову; по сигналу – на низких четвереньках	Бег: - длинной «змейкой»; - по сигналу – присесть, руки вперёд, быстро встать и		Эстафета «Кто быстрее и ловчее»	Эстафета «Сумей допрыгать»	«Подбей волан»	«Достань до флажка» - лазание по гимнастической	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх

			х; спиной вперёд	продолжить бег					лестни це до флажка и спуск по наклон ной лестенке	
--	--	--	------------------------	-------------------	--	--	--	--	---	--

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия (с бадминтонной ракеткой)	Построение в шеренгу; самостоятельное построение в круг; в 2 круга и обратно; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - прис тавным шагом вперёд, руки на поясе; приставным шагом назад, руки на поясе; в полуприседе, руки на поясе	Бег в сочетании с другими видами движений: с прыжками, продвигаясь вперёд; с остановкой и приседанием на звуковой сигнал; - в быстром темпе 10 м	С бадминтонным и ракетками	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочерёдно ногу вперёд и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую		Подбивание ракеткой волана, стоя на месте, правой и левой рукой	Подлезание под дуги (3 шт.) правым и левым боком с ракеткой в руке	Традиционная структура занятия (с бадминтонной ракеткой)
2	Занятие с элементами и аэробики	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3	Ходьба: скрестным шагом, руки на поясе; - перекатом с пятки на	Бег: на носках; по сигналу – прыжок вверх, потянуться руками вверх; - с	Аэробика	Ходьба по шнуру (8-10 м) с мешочком на голове (500 г)	Прыжки через длинную скакалку с выполнением упражнений		Лазание по верёвочной лестнице чередующимся	Занятие с элементами аэробики

			носок, руки на поясе; на носках, руки вверх	поворотом кругом по команде					я шагом	
3	Традицион ная структура занятия	Построение в шеренгу; расчёт на 1- й, 2-й, 3-й; перестроени е из одной шеренги в 2; в 3 и обратно; перестроени е в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне по 1: - на высоких четверень ках; - высоко поднимая колени, руки на поясе	Бег: спиной вперёд; «змейкой»; по сигналу – смена ведущего	С бадмин тонным и ракетка м и	Ходьба по гимнастич ескому у буму, высоко поднимая ногу вперёд, выполняя хлопок под ногой; соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту (через шнур, натянутый на выс. 50 см)	Подбивани е волана ракеткой в движении до ориентира		Традицион ная структура занятия
4	Занятие, построенн ое на эстафетах, соревнован иях, подвижны х играх	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3	Ходьба: на носках, руки к плечам; на пятках, руки за голову; - по сигналу – присесть и сгруппиро	Бег широким и коротким шагом				Игровое упражнени е «Перебрось через сетку»; «Попади в щит»; «Удержи волан на ракетке»		Занятие, построенно е на эстафетах, соревнован иях, подвижных играх

			ВАТЬСЯ							
--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--

АПРЕЛЬ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия «Мы – туристы»	Построение в шеренгу; перестроение в круг	Ходьба: - по узкой дорожке с заданиями для рук (за голову, за спину, к плечам); - по сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20-30 м	С длинным шнуром, связанным концами		Прыжок с разбега в высоту (через шнур, натянутый на высоте 50 см)		В висе на гимнастической лестнице: развести ноги в стороны, соединить их, поднять вперед, опустить	Традиционная структура занятия «Мы – туристы»
2	Занятие с элементами и аэробики	Построение в шеренгу; повороты направо, налево прыжком; перестроение	Ходьба: а: - парами и на носках; -	Бег: - «змейкой»; - с изменением темпа движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить		Метание в горизонтальную цель «Попади мешочком в корзину» с расст. 3,5-	В висе на гимнастической лестнице поднять	Занятие с элементами аэробики

		в колонну по 3	гимнастическим шагом; - с поворотом кругом			равновесие – «ласточку», пройти до конца и выполнить соскок на мат		4 м правой и левой рукой	ноги вперёд и держать угол как можно дольше	
3	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; расчёт на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в 2 и обратно; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне по 1: - в глубоком приседе, руки на поясе; - скрестным шагом, руки на поясе; - по сигналу – менять направление	Бег в колонне по 1; по сигналу – бег парами	С длинным шнуром, связанным концами		Прыжок с разбега в высоту (через шнур, натянутый на высоте 50 см) на мат	Подбивание шарика теннисной ракеткой, стоя на месте, правой, левой рукой	В висе на гимнастической лестнице поднимать ноги вперёд и держать угол как можно дольше	Традиционная структура занятия
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях,	Построение в шеренгу; перестроение из одной шеренги в один, два	Ходьба: - с заданиями для рук; - по пенькам	Бег с преодолением препятствий: бег через скамейку			Эстафета «Удержись» - прыжки по буму на 2-х ногах с	Игровое упражнение «Шарик подбивай, упасть не давай»		Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях,

	подвижных играх	круга; перестроение в 2 команды		прыжками («слалом»); по буму – на носках			продвижение м вперёд			подвижных играх
--	-----------------	---------------------------------------	--	---	--	--	-------------------------	--	--	--------------------

МАЙ

Неделя	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; самостоятельное перестроение в круг; перестроение в колонну по 3	Ходьба: приставным шагом назад, руки на поясе; по сигналу – смена направления	Челночный бег 3x10 м в медленном темпе	С маленькими мячами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить равновесие – «ласточку»	Прыжок в длину с разбега (180190 см)	Игровое упражнение «Поупражняйся у стены» (с теннисной ракеткой)		Традиционная структура занятия
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в шеренгу по диагонали; перестроение в колонну по диагонали; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - скрестным шагом, руки на поясе; - по сигналу – остановка; - в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С маленькими мячами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить равновесие – «ласточку»	Прыжок в длину с разбега (180190 см)	Игра с ракеткой и шариком парами на столе	Лазание по канату в три приёма	Традиционная структура занятия
3	Традицион	Построение в	Ходьба: -	Бег в	С		Прыжок в	Метание	Лазание	Традицион

	ная структура занятия	шеренгу; перестроение в колонну по 3	перекатом с пятки на носок, руки на поясе; - спиной вперед; - на низких четвереньках	медленном темпе	обручем		длину с разбега (180190 см)	вдаль теннисного мяча (6-12 м)	по канату в три приёма	ная структура занятия
4	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; размыкание из колонны приставным шагом вправо, влево; перестроение в колонну по 3	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег в медленном темпе	С обручем		Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд и выбегать пробегать под вращающейся скакалкой; прыгать парами		Лазание на руках до середины шеста	Традиционная структура занятия

IV. Перечень программ, технологий и пособий

1. Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» /под ред.: Н. Е. Веракса Раздел: «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни», «Физическая культура». Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» с детьми 2-7 лет.
2. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду».
3. Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе».
4. И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».
5. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет».
6. В.Т. Кудрявцев Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».