

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Радуга»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
«Радуга»
МБДОУ «Радуга»
Протокол № 1
от «22» августа 2018г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
_____ Н.А.Касьянова
Приказ № 21/1
от «22» августа 2018г.

**Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного
возраста от 1,5 до 7 лет (срок реализации 1 год)**

**Составил:
инструктор по физической культуре
Павловская Ю.С.**

г. Черногорск, 2018

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	стр.3
2. Цели и задачи образовательной деятельности по Программе.....	стр.4
3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	стр.4
4. Содержание образовательной деятельности образовательной области «Физическое развитие».....	стр.7
5. Календарно-тематическое планирование.....	стр.11
6. Планируемые результаты.....	стр.60
7. Система мониторинга.....	стр.62
9. Организации предметно-пространственной развивающей среды.....	стр.62
10. Список литературы.....	стр.65

Пояснительная записка

Рабочая программа педагога (далее - Программа) разработана с целью организации образовательной деятельности по физическому развитию воспитанников от 3 до 7 лет МБДОУ детский сад «Радуга».

Программа является составным компонентом Образовательной программы Учреждения, характеризует систему организации образовательной деятельности по реализации задач образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО, определяет содержание непосредственно образовательной деятельности по физической культуре от 3 до 7 лет.

Основанием для разработки Рабочей программы служит информация о социальном заказе родителей на физическое развитие детей в соответствии с ФГОС ДО к структуре основной образовательной программы дошкольного образования.

Содержание Программы реализуется через совместную, самостоятельную и непосредственно образовательную деятельность по физической культуре. Программа реализуется:

- в группе общеразвивающей направленности детей 3-4 года (младшая группа),
- в группе общеразвивающей направленности детей 4-5 лет (средняя группа),
- в группе общеразвивающей направленности детей 5-6 лет (старшая группа),
- в группе общеразвивающей направленности детей 6-7 лет (подготовительная группа),
- в группе компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи 5-7 лет.

Цели и задачи образовательной деятельности по Программе

Целью Программы является проектирование социальных ситуаций физического развития ребёнка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающий позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательную-исследовательскую деятельность и другие формы активности.

Задачи:

Образовательная область «Физическое развитие»:

1. Создать условия для приобретения детьми опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
2. Формировать начальные представления о некоторых видах спорта.
3. Содействовать овладению детьми подвижными играми с правилами.
4. Создать условия для становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
5. Содействовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

6. Совершенствовать речевые навыки детей с тяжёлыми нарушениями речи посредством включения в двигательную деятельность игровых заданий, упражнений коррекционно-развивающей направленности.

Значимые для разработки реализации Программы характеристики
Количественный состав групп на 01.09.2018 г.

Возраст	Списочный состав	В том числе	
		мальчиков	девочек
Группы общеразвивающей направленности			
3-4	55	24	31
4-5	50	23	27
5-6	28	14	14
6-7	20	11	9
Группа компенсирующей направленности с нарушением речи			
5-6	20	13	7
6-7	26	15	11

Большая часть детей, посещающих ДООУ, имеют 2 группу здоровья – 209 человек, 1 группа здоровья у 50 детей, 3 детей имеют 3 группу здоровья, 1 ребенок имеет 4 группу здоровья. Дети имеют в основном средний уровень физического развития – 90%. Часто болеющих детей -6. В ДООУ 1 ребенок инвалид.

Характеристики возрастных особенностей развития
детей

Дошкольный возраст	
3-4	Дети этого возраста не обладают способностью вычленять и анализировать результат своих действий, они увлекаются ,прежде всего, самим движением. Отсутствует четкость и координация в качестве выполнения движений. Возрастает способность детей следить за показом движений, сопровождаемым пояснениями взрослого. Главное в этом возрасте – активное, многократное повторение предлагаемых упражнений, но повторение должно быть разнообразным (с разными предметами, в разных условиях, с разным пояснением и др.).
5-6	Функциональные возможности детей данного возраста создают реальные предпосылки не только для овладения детьми основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования у них умения выделять элементы 4 движений (такие как направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий.

6-7	<p>Дети этого возраста владеют в общих чертах всеми видами движений. При этом стремятся к новым видам сочетаний движений, у них появляется желание испытать свои силы в сложных видах движений и физических упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Обычно они берутся за выполнение любой двигательной задачи, не соизмеряя свои силы, не учитывая реальные способности. В итоге сложное упражнение они выполняют в общих чертах. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики в разных способах действий. На первый план выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения определённой техникой движения.</p>
5-7	<p>Имеют речевую аномалию при сохранённом интеллекте и слухе. У детей наблюдаются аграмматизмы в речи, словарь на бытовом уровне. Нарушена произносительная сторона речи. Дети не дифференцируют звуки, не сформирован речевой и фонематический слух.</p>

Особенности семей воспитанников

Анализ социального статуса семей воспитанников показал:

- 8 % воспитанников из многодетных семей,
- 86 % детей воспитываются в полных семьях,
- 91 % родителей имеют высшее или среднее профессиональное образование,
- 100 % воспитанников из благополучных семей,
- 100 % семей воспитанников имеют удовлетворительные жилищные условия. Результаты анализа позволяют сделать вывод, что родители (законные представители) воспитанников имеют высокий потенциал для участия в образовательном процессе совместно с педагогами Учреждения.

Содержание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие»

1. В младшей группе (с детьми 3 – 4 лет).

- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- 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 предметов.
- Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании.
- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить с него.
- Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.
- Учить выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

2. В средней группе (с детьми 4 – 5 лет).

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять 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 кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- 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, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

3. В старшей группе (с детьми 5-6 лет)

- 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 в 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.
- Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Формировать умение играть в спортивные игры: футбол (элементы), хоккей (элементы), баскетбол (элементы), городки (элементы), бадминтон (элементы), настольный теннис (элементы).

5. В подготовительной группе (6-7 лет)

- 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 перелезть 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.
- Формировать умение играть в спортивные игры: футбол (элементы), хоккей (элементы), баскетбол (элементы), городки (элементы), бадминтон (элементы), настольный теннис (элементы).

6. В группе компенсирующей направленности детей с тяжелыми нарушениями речи 5-7 лет.

- Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие.
- Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.
- Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, бросание, метание и ловлю мяча) с учетом этапности возрастного развития и моторики.
- Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).
- Совершенствовать умение выполнять строевые упражнения (строится в колонну, парами, в круг, шеренгу, перестраиваться, размыкаться, выполнять повороты).
- Содействовать физическому развитию посредством общеразвивающих упражнений (мелкие и крупные мышцы кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др., связки и суставы отдельных частей тела (шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног).
- Формировать умение играть в спортивные игры: футбол (элементы), хоккей (элементы), баскетбол (элементы), городки (элементы), бадминтон (элементы), настольный теннис (элементы).
- Формировать умение участвовать в подвижных играх, играх-соревнованиях, играх-эстафетах.
- Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
- Совершенствовать речевые навыки детей посредством материала, рекомендованного учителем-логопедом (коррекционно-развивающая работа с детьми с тяжелыми нарушениями речи).

Образовательная область	Образовательные ситуации	В неделю		В год	
		Количество образовательных ситуаций	Длительность (мин)	Количество образовательных ситуаций	Длительность (мин)
Физическое развитие	Группа общеразвивающей направленности 3-4 года				
	Физическая культура				
	- в зале	2	30	72	18 ч.
	- на улице	1	15	36	9ч.
	Группа общеразвивающей направленности 4-5 лет				
	Физическая культура				
	- в зале	2	40	72	24 ч.
	- на улице	1	20	36	12 ч.
	Группа общеразвивающей направленности 5-6 лет				
	Физическая культура				
	- в зале	2	50	72	30 ч.
	- на улице	1	25	36	15 ч.
	Группа общеразвивающей направленности 6-7 лет				
	Физическая культура				
	- в зале	2	60	72	36 ч.
	- на улице	1	30	36	18 ч.
Группа компенсирующей направленности детей с нарушением речи 5-6 лет					
Физическая культура					
- в зале	2	50	72	30 ч.	
- на улице	1	25	36	15 ч.	
Группа компенсирующей направленности детей с нарушением речи 6-7 лет					
Физическая культура					
- в зале	2	60	72	36 ч.	
- на улице	1	30	36	18 ч.	

Календарно-тематическое планирование физкультурных занятий в МБДОУ «Радуга»

Младшая группа
Сентябрь

Мониторинг физических качеств детей на начало учебного года								
Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Машины на нашей улице	Построение стайкой	Ходьба стайкой	Бег обычной стайкой	Ходьба по извилистой дорожке шир. 20 см, дл. 3 м.	Прыжки на всей ступне с поднимание м на носки	Прокатывание мяча двумя руками вдоль черты	Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5 м)	Подвижная игра «Поймай комара»
2.Наш славный детский сад	Ходьба стайкой	Ходьба парами в стайке за воспитателем	Бег парами в стайке за воспитателем	Ходьба по извилистой дорожке шир. 20 см, дл. 4 м.	Прыжки на всей ступне с работой рук	Катание мяча двумя руками друг другу	Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5 м)	Догонялки с персонажем
3.Встречаем осень. Листопад	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную по залу	Бег в рассыпную	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой, шир. 15 см, дл. 4 м	Прыжки на всей ступне с работой рук	Катание мяча двумя руками друг другу	Ползание на средних четвереньках по прямой (5-6 м)	Подвижная игра «Бегите ко мне»
4.Яблочко на яблоне и в магазине	Построение в рассыпную	Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой стайкой	Ходьба и бег в обусловленное место по сигналу.	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой, шир. 15 см, дл. 4 м	Прыжки на двух ногах стоя на месте	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке	«Птички, летите ко мне!»

Октябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1. Где растёт репка	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Бег в колонне по зрительным ориентирам	Ходьба с перешагиванием через предметы, выс. 10-15 см	На двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Прокатывание мяча друг другу двумя руками, увеличенное расстояние	Ползание на средних четвереньках по прямой (5-6 м)	«Солнышко и дождик»
2. Кто любит зернышки	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Бег враспынную	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 10-15 см	На двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке	Игра «Догони скорее мяч»
3. Дождик и зонтик	Построение в колонну, игра «Паровозик»	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Ходьба и бег в обусловленное место по сигналу.	Ходьба с перешагиванием ч/з предметы	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Прокатывание мяча м/у предметами, шир. 60 см	Ползание за катящимся предметом	«В гости к зверятам»
4. Белочкина кладовка	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 обгоняя товарищей (по зрительным ориентирам)	Ходьба с перешагиванием ч/з предметы	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Прокатывание мяча м/у предметами, шир. 50 см	Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа	«В гости к зверятам»
5. Где спрятался котенок	Построение в колонну по росту	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Прокатывание мяча м/у предметами шир. 50 см	Ползание по доске на средних четвереньках (3,5 – 4 м)	«Паук и мухи»

Ноябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Книжка-сказка	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами взявшись за руки	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Прокатывание мяча м/у предметами шир. 50	Ползание по доске на средних четвереньках (3,5 – 4 м)	«Бегите ко мне»
2.Холодный ветер-теплые рукавички	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием коленей и взмахом рук	Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю	Ползание на средних четвереньках по скамейке (3 – 4 м)	«Бегите ко мне»
3.Ботинки и сапожки	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием коленей и взмахом рук	Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную (Найди пару)	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю	Ползание на средних четвереньках по скамейке (3 – 4 м)	«Поймай комара»
4.Кроватка и сон	Построение в колонну по росту с перестроением в рассыпную по залу	Ходьба в колонне змейкой	Бег в колонне друг за другом змейкой	Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжки вверх с целью достать предмет	Прокатывание мяча м/у ножками стула с целью сбить кегли	Подлезание под несколько подряд расположенных дуг	Игра «Поезд»

Декабрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Зимушка-зима	Построение в колонну по росту с перестроением в рассыпную по залу	Ходьба в колонне змейкой	Бег в колонне друг за другом змейкой	Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжки вверх с целью достать предмет	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его	Подлезание под дугу	«Поезд»
2.Заснеженная елочка	Построение в шеренгу, равнение по линии, поворот в колонну.	Ходьба в колонне по кругу, смена направлений по сигналу	Бег по кругу со сменой направлений	Ходьба по гимнастической скамейке с доп. заданием для рук	Прыжки вверх с целью достать предмет	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его	Подлезание под дугу	«Поймай комара»
3.Наряжаем елочку	Построение в шеренгу, равнение по линии, поворот в колонну.	Ходьба в колонне по кругу, смена направлений по сигналу	Бег по кругу со сменой направлений	Ходьба по гимнастической скамейке с доп. заданием для рук	Спрыгивание с высоты (выс. = 15 см)	Бросание мяча вверх и ловля его стоя на месте	Подлезание под несколько подряд расположенных дуг	«Поймай комара»
4.Хоровод вокруг елки	Построение в шеренгу, равнение по линии, поворот в колонну.	Ходьба в колонне по кругу, смена направлений по сигналу	Бег по кругу со сменой направлений	Ходьба по гимнастической скамейке с доп. заданием для рук	Спрыгивание с высоты (выс. = 15 см)	Бросание мяча вверх и ловля его стоя на месте	Подлезание под несколько подряд расположенных дуг	«Поймай комара»

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Веселые каникулы	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам	Ходьба в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа	Ходьба по гимнастической скамье с допым заданием - приставлять пяку одной ноги к носку другой	Спрыгивание с высоты 20 см	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его	Проползание м/у ножками стула произвольным способом	«Найди себе пару с такой же игрушкой»
2.Конфеты и сладости	Построение в шеренгу с перестроением в круг	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа	Ходьба по гимнастической скамье с допым заданием - приставлять пяку одной ноги к носку другой	Спрыгивание в круг с высоты 20 см	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его	Проползание м/у ножками стула произвольным способом	«Найди себе пару с такой же игрушкой»
3.Санки и горки	Построение в шеренгу с перестроением в круг	Ходьба шеренгой с одной стороны на другую	Бег в колонне с остановкой по сигналу	Ходьба по гимнастической скамье с мячом над головой	Прыжки в длину с места (рас-ие 40 см)	Ловля мяча брошенного воспитателем (рас-ие 70-90 см)	Проползание м/у ножками стула произвольным способом	«Мой весёлый звонкий мяч»
4.В гости к белому медвежонку	Построение в шеренгу с перестроением в круг	Ходьба шеренгой с одной стороны на другую	Бег в колонне с остановкой по сигналу	Ходьба по гимнастической скамье с мячом над головой	Прыжки в длину с места (рас-ие 40 см)	Ловля мяча брошенного воспитателем (рас-ие 1 – 1,5 м)	Проползание в обруч, не касаясь руками пола	«Мой весёлый звонкий мяч»

Февраль

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1. Где живет черепаха	Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим	Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой	Бег в парах со сменой направлений по сигналу	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Прыжки в длину с места (40 см)	Ловля мяча брошенного воспитателем (расс-ие 1,5 м)	Переползание ч/з бревно боком (в. = 40 см)	«Мы топаем ногами»
2. Рыбки в аквариуме	Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим	Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой	Бег в парах со сменой направлений по сигналу	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Прыжки в длину с места (40 - 50 см)	Ловля мяча брошенного воспитателем (расс-ие 1,5 м)	Переползание ч/з бревно боком (в. = 40 см)	«Мы топаем ногами»
3. Поздравляем папу	Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим	Ходьба на носках, поднимая высоко колени.	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Ходьба по бревну на средних четвереньках	Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе)	Бросание мяча вперед двумя руками снизу	Переползание ч/з бревно боком (в. = 40 см)	«Пузырь»
4. Приглашаем гостей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на носках, поднимая высоко колени.	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Ходьба по бревну на средних четвереньках	Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе)	Бросание мяча вперед из-за головы	Переползание ч/з бревно боком (в. = 40 см)	«Пузырь»

Март

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.Поздравляем маму	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба широким и мелким шагом со сменой направления	Бег по извилистой дорожке и врозь	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе)	Бросание мяча вперёд из-за головы	Ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине лестницы	«У медведя во бору»
2.Теплое солнышко	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба широким и мелким шагом со сменой направления	Бег по кругу держась за руки	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе)	Бросание мяча вперёд из-за головы	Ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине лестницы	«У медведя во бору»
3.Кто как купается	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности с перешагиванием	Бег по кругу держась за руки с ускорением и замедлением	Ходьба по кочкам расположенным на расстоянии 20 см	Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе)	Бросание большого мяча изза головы ч/з верёвку	Ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине лестницы	«Солнышко и дождик»
4.Скворушка вернулся	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности с перешагиванием	Бег по кругу держась за руки с ускорением и замедлением	Ходьба по кочкам расположенным на расстоянии 20 см	Прыжки ч/з предметы выс. = 5-10 см	Бросание большого мяча изза головы ч/з верёвку	Ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине лестницы	«Солнышко и дождик»

Апрель

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1. У кого какой дом	Перестроение из колонны по одному в колонну по три	Ходьба с остановкой по сигналу с поворотом вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	Влезание на гимнастическую скамейку, держа руки в стороны	Прыжки ч/з предметы выс. = 5-10 см	Бросание среднего мяча ч/з верёвку из-за головы	Лазание по лестнице-стремянке и спуск с неё	«Лохматый пёс»
2. Кто умеет летать	Перестроение из колонны по одному в колонну по три	Ходьба с остановкой по сигналу с поворотом вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	Влезание на гимнастическую скамейку, держа руки в стороны	Прыжки ч/з предметы выс. = 5-10 см	Бросание среднего мяча ч/з верёвку из-за головы	Лазание по лестнице-стремянке и спуск с неё	«Лохматый пёс»
3. Зоопарк в городе	Перестроение из колонны по одному в колонну по три	Ходьба с высоким подниманием коленей, смена направления по сигналу	Бег с высоким подниманием коленей, смена темпа по сигналу	Влезание на бум + поворот вокруг себя с переступанием	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по лестнице-стремянке и спуск с неё	«По ровненькой дорожке»
4. Что у семечки выросло	Перестроение из колонны по одному в колонну по три	Ходьба приставным шагом	Бег в колонне в горку	Влезание на бум + поворот вокруг себя с переступанием	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по лестнице-стремянке и спуск с неё	«По ровненькой дорожке»

Май

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1. Праздник и выходные	Размыкание и смыкание при построении и перестроении	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с заданием догнать убегающих	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Лазание по лестницестремянке и спуск с неё	«Подбрось и поймай»
2. Кто пасется на лугу		Мониторинг физических качеств детей на конец учебного года. Подвижные игры на улице						
3. В деревне и на даче		Мониторинг физических качеств детей на конец учебного года. Подвижные игры на улице						

Календарно-тематическое планирование физкультурных занятий МБДОУ «Радуга»

Средняя группа
Сентябрь

Мониторинг физических качеств детей на начало учебного года								
Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Здравствуй, детский сад	Построение в колонну по одному	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием	Прыжки на месте на двух ногах, с поворотом, со сменой ног	Прокатывание мячей м/у предметами (расс-ие 40-50 см)	Ползание на средних четвереньках, расс-ние 10	«Найди свой домик по цвету своего листочка»
2.Городская улица. Транспорт.	Построение в колонну по одному по росту	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы	Бег с изменением темпа, держась за длинный канат	Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 5 – 7 набивных мячей	20 прыжков со сменой положения ног, чередование с ходьбой	Прокатывание мячей м/у предметами (расс-ие 40-50 см)	Ползание на средних четвереньках, расс-ние 10 м	«Подбрось и поймай»
3.Во саду ли, в огороде.	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением	Бег по залу в колонне со сменой направления и змейкой	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (шир. доски 15-20 см, выс. 30-35 см)	20 прыжков со сменой положения ног, чередование с ходьбой	Прокатывание обручей друг другу по прямой	Ползание на четвереньках по прямой прокатывая перед собой мяч	«Подарки»
4.Городская улица. Магазин.	Равнение по меловой черте	Чередование ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег со сменой направления по сигналу	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (шир. доски 15-20 см.	Прыжки на двух ногах ч/з 5-6 линий	Прокатывание обручей м/у предметами друг другу	Ползание на четвереньках змейкой прокатывая головой мяч	«Подарки»

Октябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.Такие разные зернышки	Нахождение своего места в колонне и в кругу по росту	Ходьба со сменой направления	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную	Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной	Прыжки на левой и правой ноге поочередно, с поворотом	Прокатывание обруча м/у предметами друг другу	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками	«Карусель»
2.Домашние животные	Нахождение своего места в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой направления	Бег с поворотом кругом, чередование с бегом в рассыпную	Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за голову	Прыжки на одной ноге, на двух с продвижением вперёд	Прокатывание обруча м/у предметами друг другу	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками	«Карусель»
3.Запасы на зиму	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба приставным шагом вперёд назад в шеренге	Бег в колонне с высоким подниманием коленей	Ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны	Прыжки на одной ноге, на двух с продвижением вперёд	Прокатывание мяча друг другу двумя руками и одной	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками	«Кто скорее до флажка»
4. В гостях у трех медведей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба приставным шагом вперёд назад в кругу	Бег мелким и широким шагом	Ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны	Прямой галоп	Прокатывание мяча из разных исходных положений	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками, выс=30-35 см	«Кто скорее до флажка»
5.Книжки про ежиков да не только	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места	Чередование обычной ходьбы с ходьбой «крадучись»	Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе	Прямой галоп по кругу, руки за спиной	Прокатывание мяча из разных исходных положений м/у предметами	Подлезание под препятствия правым и левым боком	«Кролики»

Ноябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.Выставка ежиков	Перестроение из колонны по одному в колонну по три	Ходьба с выполнением дополнительных заданий	Бег по кругу с изменением темпа	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам	Прямой галоп по кругу змейкой	Прокатывание мяча из разных исходных положений м/у предметами	Подлезание под препятствия правым и левым боком	«Мяч через сетку»
2.Такая разная обувь	Перестроение из колонны по одному в колонну по три, используя ориентир	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	Лёгкий бег по гимнастическим скамейкам	Прыжки в колоннах по одному, по два	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	Подлезание под препятствия правым и левым боком	«Сбей кеглю»
3.День и ночь сутки прочь	Перестроение из колонны по одному в колонну по три	Ходьба со сменой ведущего, ходьба врассыпную	Бег со сменой ведущего, чередование с ходьбой врассыпную	Лёгкий бег по гимнастическим скамейкам	Прыжки в колоннах по одному, по два	Перебрасывание мяча друг другу от груди	Лазание по шведской стенке	«Сбей кеглю»
4.Наша группа	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с доп-ым заданием для рук и плечевого пояса	Бег со сменой ведущего, чередование с ходьбой	Ходьба по доске сходясь вдвоём, расходясь, не уронив друг друга	Прыжки из глубокого приседа в движении	Бросание мяча вверх и ловля его не прижимая к груди	Пролезание м/у рейками лестницы поставленной на бок	«Кто дальше бросит»

Декабрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.Здравствуй , зимушка-зима	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движи	Чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную	Чередование бега по краям зала с бегом врассыпную	Ходьба по доске сходясь вдвоём, расходясь	Прыжки из глубокого приседа со сменной высоты	Бросание мяча вверх и ловля его не прижимая к груди	Пролезание м/у рейками лестницы поставленной на бок	«Кто дальше бросит»
2.Здравствуй , зимушка-зима	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	Ходьба по доске сходясь вдвоём, расходясь	Прыжки из глубокого приседа со сменной высоты	Отбивание мяча об пол на месте левой и правой рукой	Пролезание м/у рейками лестницы поставленной на бок	«Найди себе пару»
3.Подарки Деда Мороза	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Бег в чередовании с прыжками ч/з препятствия	Ходьба по доске сходясь вдвоём, расходясь	Прыжки с продвижением вперёд ч/з 6-8 линий	Отбивание мяча об пол на месте левой и правой рукой	Пролезание м/у ножками стула – «тоннель»	«Найди себе пару»
4.Новогодний праздник	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Бег в чередовании с прыжками ч/з препятствия	Ходьба по доске сходясь вдвоём, расходясь	Прыжки с продвижением вперёд ч/з 6-8 линий	Отбивание мяча об пол на месте левой и правой рукой	Пролезание м/у ножками стула – «тоннель»	«Найди себе пару»

Январь

Недели	Перестроени е	Ходьба	Бег	Равновеси е	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	------------------	--------	-----	----------------	--------	---------	---------	-------------------

1.К нам в гости пришли	Перестроение из двух колонн в две шеренги	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий	«Перебежки» - бег навстречу друг другу	Ходьба по доске сходясь вдвоём, расходясь, не уронив друг друга	«Зайцы и волк»	«Сбей кеглю»	«Перелёт птиц»	«Не попадись»
2.Зимние развлечения	Размыкание на вытянутые руки вперёд и в стороны	Ходьба по пересечённой местности	«Найди себе пару»	Ходьба по доске сходясь вдвоём, расходясь	«Лиса в курятнике»	«Поймай мяч»	«Перелёт птиц»	«Загадай, отгадай и повтори»
3.Зимние холода	Размыкание на вытянутые руки вперёд и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий	Бег с преодолением препятствий	Ходьба по наклонной доске с поворотом на середине	Прыжки вверх с места, с касанием подвешенного предмета	Метание предметов в горизонтальную цель левой и правой рукой	Перелезание ч/з гимнастическую скамейку боком	«Загадай, отгадай и повтори»
4.Путешествие в Африку с доктором Айболитом	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересечённой местности	Догонять убегающего и убежать от догоняющего	Ходьба по наклонной доске с поворотом на середине	Прыжки вверх с места, с касанием подвешенного предмета	Метание предметов в горизонтальную цель левой и правой рукой	Перелезание ч/з гимнастическое бревно боком	«Пилоты»

Февраль

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.Море и его обитатели	Повороты кругом переступая на месте	Ходьба в чередовани и с ходьбой с закрытыми глазами	Догонять убегающего и убежать от догоняющего	Ходьба и бег по наклонной доске	Прыжки вверх с места, с касанием подвешенног о предмета	Метание предметов в горизонтальную цель левой и правой рукой (2-2,5 м)	Ползание по доске положенной горизонтально	«Бездомный заяц»
2.Чаепитие	Повороты кругом в прыжке стоя на месте	Чередовани е ходьбы на месте с ходьбой по залу	Чередовани е бега по залу с бегом на месте	Ходьба и бег по наклонной доске разных размеров	Прыжки вверх с места и с разбега	Бросание мяча двумя руками из-за головы расс.=2 м	Ползание по доске положенной горизонтально	«Бездомный заяц»
3.Защитники	Повороты кругом в прыжке стоя на месте	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы	Бег в колонне с остановкой по сигналу (мяч над головой и т.д)	Ходьба по наклонной доске, спуск с подъёмом ноги согнутой в колене	Прыжки на месте с зажатым мячом м/у ног	Бросание мяча двумя руками из-за головы	Перелезание ч/з гимнастическую скамейку боком	«Подбрось и поймай»
4.Праздник бабушек и мам	Перестроени е из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы	Бег в колонне с остановкой по сигналу (мяч над головой и т.д)	Ходьба по гимнастическо й скамье с мячом в прямых руках	Прыжки на месте с зажатым мячом м/у ног по кругу	Бросание мяча двумя руками из-за головы расс.=2 м	Перелезание ч/з гимнастическо е бревно боком	«Подбрось и поймай»

Март

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.К нам весна шагает	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса	Непрерывный бег змейкой с гимнастической палкой в руках	Ходьба по гимнастической скамье с палкой за головой	Прыжки на одной ноге (3-5 м)	Бросание мяча ч/з препятствия	Лазание по гимнастической стенке	«Пастух и стадо»
2.Таким бывает огонь	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Ходьба на носках, на пятках с гимнастической палкой	Бег со средней скоростью (4060 м)	Ходьба по гимнастическому буму с гимнастической палкой за головой	Прыжки с высоты в обруч, выс.=25 см	Бросание мяча ч/з препятствия	Лазание по гимнастической стенке	«Подбрось - поймай»
3.Какой бывает вода	Перестроение из колонны по одному в колонну по три	Ходьба на носках, на пятках с гимнастической палкой	Бег со средней скоростью (4060 м)	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо-влево	Прыжки с высоты в обруч, выс.=25 см	Метание предметов на дальность (3,5 -6 м)	Лазание по гимнастической стенке	«Бездомный заяц»
4.Кто построил этот дом	Перестроение из колонны по одному в колонну по три, в движении	Ходьба с остановкой по звуковому сигналу	Бег со средней скоростью змейкой (80-120 м), чередование с ходьбой	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо-влево	Прыжки в высоту с места, выс.=1015 см	Метание предметов на дальность (3,5 -6 м)	Лазание по гимнастической стенке, выс.=2,5 м	«Бездомный заяц»

Апрель

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.Что там, в небе голубом?	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Ходьба в колонне змейкой, поворот кругом по сигналу	Бег в колонне, бег врассыпную	Ходьба по наклонному бревну с дополнительным заданием для рук	Прыжки в высоту с места, выс.=10-15 см	Метание предметов на дальность (3,5 6 м)	Лазание по гим-ой стенке с одного пролёта на другой	«Перелёт птиц»
2.Выдумщики и изобретатели	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Ходьба в колонне змейкой, поворот кругом по сигналу	Бег по залу в медленном темпе, остановка по сигналу	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка	Прыжки ч/з 3-4 предмета поочередно	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-2,5 м)	Лазание по гим-ой стенке с одного пролёта на другой	«Перелёт птиц»
3.Такие разные насекомые	Размыкание на вытянутые руки вперёд и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом	Обычный бег, бег широким шагом	Ходьба по наклонному бревну перешагивая ч/з предметы	Прыжки ч/з 3-4 предмета поочередно	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (22,5 м)	Лазание по гим-ой стенке с одного пролёта на другой	«Зайцы и волки»
4.Такие разные насекомые	Нахождение своего места в колонне, шеренге, кругу	Чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную	Бег в парах, врассыпную	Ходьба по наклонному бревну перешагивая ч/з предметы	Прыжки с короткой скакалкой	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (22,5 м)	Лазание по гим-ой стенке с одного пролёта на другой	«Зайцы и волки»

Май

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.В поле береза стояла	Равнение по ориентиру. Команды «Равняйсь!», «Смирно!»	Ходьба с переменной направления	Челночный бег 3x5 м	Ходьба по наклонному бревну с взмахами рук	Прыжки с короткой скакалкой	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой	Лазание по гим-ой стенке с одного пролёта на другой	«Раз, два, три – ищи!»
2.Праздничная почта	Равнение по ориентиру. Команды «Равняйсь!», «Смирно!»	Мониторинг физических качеств детей на конец учебного года. Подвижные игры на улице						
3.Летнее путешествие	Равнение по ориентиру. Команды «Равняйсь!», «Смирно!»	Мониторинг физических качеств детей на конец учебного года. Подвижные игры на улице						

Календарно-тематическое планирование физкультурных занятий в МБДОУ «Радуга»

Старшая группа

Сентябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1. Встречи после летнего отдыха	Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба с чередованием ходьбы на носках и в полуприседе	Бег с изменением темпа, остановка по сигналу	Ходьба по гимнастической скамейке, с заданием для рук	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Подбрасывание мяча и ловля его не прижимая к себе	По наклонной лесенке с переходом на вертикальную	«Погрузка овощей»
2. Наш детский сад	Построение в шеренгу, колонну, равнение	Ходьба с чередованием ходьбы на носках, на пятках	Бег с высоким подниманием колен, захлестывая голени	Ходьба по гимнастическому у буму с перешагиванием	Прыжки на двух ногах с продвижением м/у вперёд м/у кеглями	Подбрасывание мяча и ловля его не прижимая к себе	По наклонной лесенке с переходом на вертикальную	«Кто скорее до флажка»
3. Мы группа	Построение в пары на месте, в колонну	Ходьба с чередованием ходьбы на носках, на пятках в парах	Бег мелким и широким шагом, бег в рассыпную	Ходьба по гимнастическому у буму на носках	Прыжки на двух ногах с продвижением м/у вперёд м/у кеглями	Подбрасывание мяча и ловля его в движении	Ползание на четвереньках м/у предметами	«С кочки на кочку»
4. Жизнь людей и природа в городе	Перестроение в пары на месте и в движении	«Найди своё место» - упражнение для построения	«Перенеси овощи в корзину» - эстафета	Ходьба по гимнастическому у буму на носках	«Пингвины с мячом» - прыжки с мячом м/у колен	«Не урони мяч» - на бадминтонной ракетке пронести мяч не уронив его	«Кто быстрее поползёт» - ползание по гимнастической скамье	-

Октябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1. Жизнь людей и природа в городе. ПДД	Перестроение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе, с поворотом туловища	Бег змейкой преодолевая препятствия	Ходьба по верёвке диаметром 1,52 см, руки в стороны	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Набивание мяча о землю левой и правой рукой	Ползание на четвереньках м/у предметами	«Паук и мухи»
2. Жизнь людей в деревне. Урожай	Повороты на месте в прыжке налево направо	Ходьба по кругу приставным шагом, на носках, пятках	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперёд	Ходьба по верёвке с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах с продвижением м вперёд м/у кеглями	Набивание мяча о землю по кругу	Лазание по гимнастической стенке разными способами	«Паук и мухи»
3. Жизнь людей в деревне. Ферма	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, спиной вперёд	Бег длинной и короткой змейкой	Ходьба по верёвке с перешагиванием м с мешочком на голове	Прыжки ч/з предметы выс.=15-20 см по прямой	Набивание мяча о землю по кругу	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	«Большая прыжковая эстафета»
4. Золотая осень	Расчёт на первый второй в колонне, шеренге	Ходьба с сочетанием ходьбы на четвереньках	«Пустое место»	«Полоса препятствий» - ходьба по буму, пролезание под воротца	«Большая прыжковая эстафета»	«Пронеси мяч» - бег м/у кеглями с мячом на бадминтонной ракетке	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	«Большая прыжковая эстафета»
5. Дождливая осень	Перестроение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе, с поворотом туловища	Бег змейкой преодолевая препятствия	Ходьба по верёвке диаметром 1,5-2 см, руки в стороны	Прыжки на мат с высоты 20 см	Перебрасывание мяча ч/з сетку разными способами	Ползание по гимнастической скамье подтягиваясь руками	«Сорока»

Ноябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1. Лес в жизни человека и животных	Повороты на месте в прыжке налево направо	Ходьба по кругу приставным шагом, на носках, пятках	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперёд	Ходьба по верёвке с мешочком на голове	Прыжки с бума, выс.=30 см.	Прыжки ч/з предметы выс.=15-20 см по прямой	Ползание до флажков, прокатывая головой мяч	«Затейники»
2. Лес в жизни человека и животных	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, спиной вперёд	Бег длинной и короткой змейкой	Ходьба по верёвке с перешагиванием с мешочком на голове	Прыжки со скамьи, на скамью (20 см)	«Большая прыжковая эстафета»	Перелезание ч/з бум правым и левым боком	«Попади в корзину»
3. Кто во что одет	Расчёт на первый второй в колонне, шеренге	Ходьба с сочетанием ходьбы на четвереньках	«Пустое место»	«Полоса препятствий» - ходьба по буму, пролезание под воротца	Эстафета прыжков	«Мяч капитану»	Перелезание ч/з бум правым и левым боком	«Попади в корзину»
4. Кто во что одет	Расчёт на 1ый, 2ой, 3ий, построение по расчёту	Ходьба в колонне по залу с заданиями	Бег с препятствиями	Бег на носках по буму	Прыжки на мат с высоты 20 см	Перебрасывание мяча ч/з сетку разными способами	Ползание по гимнастической скамье подтягиваясь руками	«Затейники»

Декабрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.Времена года. Календарь	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданием для рук, ног	Медленный бег с чередованием прыжков с ноги на ногу	Ходьба по буму, подбрасывая мяч над головой	Прыжки с бума, выс.=30 см.	Перебрасывание мяча ч/з сетку разными способами	Ползание до флажков, прокатывая головой мяч	«Ловишки с мячом»
2.Новогодний праздник Дед Мороз и Санта Клаус	Перестроение в пары, колонны	Ходьба с заданием для рук, ног	Бег с высоким подниманием колен	Ходьба по буму, подбрасывая мяч над головой	Прыжки со скамьи, на скамью (20 см)	Прыжки ч/з предметы выс.=15-20 см по прямой	Перелезание ч/з бум правым и левым боком	«Попади в корзину»
3.Елка наряжается	Перестроение из одной шеренги в две	Ходьба на носках, на пятках, на разных сводах стоп	«Уголки»	Перелезание ч/з бум и подлезание под него	Эстафета прыжков	«Мяч капитану»	Перелезание ч/з бум правым и левым боком	«Попади в корзину»
4.Новогодний праздник. Коляда	Перестроение из одной шеренги в две	Ходьба на носках, на пятках, на разных сводах стоп	«Уголки»	Перелезание ч/з бум и подлезание под него	Эстафета прыжков	«Мяч капитану»	Перелезание ч/з бум правым и левым боком	«Попади в корзину»

Январь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.Цирк	Перестроение в одну, три колонны	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца, прыжки на двух ногах	Высоко поднимая колени с преодолением препятствий	Ходьба по буму с переключением снежка из руки в руку над головой	Прыжки в длину с места	Метание в даль левой и правой рукой из-за головы	Лазание по наклонной доске и скатывание с неё	«Ловишка с мячом»
2.Зимние игры и соревнования	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки	Ходьба с длинным шнуром, с заданием на руки	Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть	Ходьба по буму с переключением снежка из руки в руку над головой	Прыжки в длину с места	Метание в даль левой и правой рукой из-за головы	Лазание по наклонной доске	«Мышеловка»
3.Путешествие на север	Перестроение в пары	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления по сигналу	Ходьба по буму на носках	Прыжки в длину, перепрыгивая ров	Метание малого мяча в вертикальную цель	«Подлезь и не задень»	«Ловля обезьян»
4.Путешествие на юг	Расхождение колонны на середине в разные стороны	Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег змейкой, со сменой ведущего	«Кто скорее к флажку» - бег, прыжки	«Сумей перепрыгнуть»	«Попади в корзину»	«Подлезь и не задень»	-

Февраль

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1. Кто в море живет, что по морю плывет	Перестроение в одну, три колонны	Ходьба в колонне, шеренге, по сигналу лечь на пол	Бег приставным шагом вправо/влево, смена темпа	Лёгкий бег по гимнастическому буму	Прыжки в длину с места на разные расстояния (20,30, 40 см)	Перебрасывание мяча друг другу ч/з сетку	Ползание по пластунски до обозначенного места	«Встречные перебежки»
2. Про Храбрых и отважных	Построение в шеренгу, перестроение в круг	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперёд	Бег м/у предметами с выполнением заданий	Ходьба по гимнастическому буму высоко поднимая колени	Прыжки ч/з «канавы» правым и левым боком	Перебрасывание мяча друг другу ч/з сетку	Ползание по пластунски м/у предметами	«Поспешите, не урони»
3. Здравствуй солнышко	Равнение в колонне, шеренге	Ходьба на носках, пятках, со сменой положения рук	Бег с изменением темпа, захлестывая голени	Работа на гимнастических кольцах	Прыжки ч/з «канавы» правым и левым боком	Перебрасывание мяча друг другу ч/з сетку сидя напротив друга	Ползание по пластунски	«Встречные перебежки»
4. Про самых Любимых	Перестроение в шеренгу, колонну по диагонали	Ходьба на носках, пятках, со сменой положения рук	Бег на носках, в рассыпную	«Не потеряй груз»	«Спрыгни в точно намеченное место»	«Проведи мяч в ворота» - элементы футбола	Лазание по шведской стенке до колокольчика	«Встречные перебежки»

Март

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.Весна. Капель. Половодье.	Построение в один круг, два	Имитационная ходьба гимнастов, силачей	Бег змейкой со сменой темпа	Ходьба по гимнастическому буму правым/левым боком	Прыжки вверх с трёх-четырёх шагов	Перебрасывание мяча из разных положений	Ползание по пластунски, сочетание с перебежками	Ведение малого мяча ногами
2.Вода и ее свойства	Построение в три колонны	Ходьба в сочетании с окрестным шагом	Бег по кругу изменяя направление	Ходьба по гимнастическому буму ч/з набивные мячи	Перешагивание наб-х мячей, с трёх-четырёх шагов прыжок	Перебрасывание малого мяча из левой руки в правую	Ползание по пластунски, сочетание с перебежками	«Медведь и пчёлы»
3.Весна прилет птиц	Перестроение в колонну, в круг	Ходьба на четыре счёта на носках, правым/левым боком	Бег на носках, чередовать с ходьбой притопами	Ходьба по гимнастическому буму ч/з набивные мячи	Прыжки с 3-х4-х шагов, касание надувного шара	Перебрасывание малого мяча из левой руки в правую в движении	Из вися на гимнастической стенке держать прямой угол	«Охотники и зайцы»
4.Камни и их свойства	Повороты вправо, влево в колонне, шеренге	Ходьба со сменой ведущего	Бег на носках змейкой	«Сумей сбить с бревна»	«Сделай как можно меньше прыжков»	«Попади в обруч»	Из вися на гимнастической стенке держать прямой угол	«Караси и щука»

Апрель

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1. Жизнь людей и природа в горах	Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении	Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу	Бег, по сигналу остановиться в заданном месте	Прыжки на двух ногах на гимнастической скамье	Прыжки вверх с трёхчетырёх шагов	Перебрасывание малого мяча из руки в руку двигаясь по узкой скамье	Пролезание в пролёты гимной лестницы правым-левым боком	«Займи своё место»
2. Космос	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Ходьба обычная, на высоких четвереньках, выпадами	Медленный бег, широкой змейкой	Ходьба по гимнастическому буму ч/з набивные мячи	Перешагивание наб-х мячей, с трёхчетырёх шагов прыжок	Прокатывание набивных мячей ногами сидя лицом друг к другу (3 м)	Пролезание в пролёты гимной лестницы правым-левым боком (15 см от пола)	«Мы – весёлые ребята»
3. Телевидение	Ходьба в колонне ч/з середину	Ходьба с притопами, прихлопами	Бег подскоком по кругу в колонне, приставным шагом	Ходьба по гимнастическому буму сохраняя равновесие	Прыжки с 3-х4-х шагов, касание надувного шара	Прокатывание набивных мячей ногами сидя лицом друг к другу	Вис на гимнастической стенке, ноги под прямым углом	«Займи своё место»
4. Телевидение	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне со сменой ведущего	Бег змейкой, по сигналу - в рассыпную	Бег змейкой, обигая набивные мячи до ориентира	«Пронеси волан и не урони»	Прокатывание набивных мячей ногами сидя лицом друг к другу	«Ловишка»	«Займи своё место»

Май

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.Моя страна	Перестроение в 3-4 колонны парами	Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну	Бег на носках с захлестыванием голеней	Ходьба по гимнастическому буму с мешочком на голове	Прыжки с 3-х-4-х шагов, касание надувного шара	Перебрасывание набивных мячей снизу стоя друг к другу	Лазание по верёвочной лестнице	Перебрасывание волана друг другу
2.Москва-столица		Мониторинг физических качеств детей на конец учебного года. Подвижные игры на улице						
3.Скоро лето		Мониторинг физических качеств детей на конец учебного года. Подвижные игры на улице						

Перспективное планирование физкультурных занятий в МБДОУ «Радуга»

Подготовительная группа

Сентябрь

Мониторинг физических качеств детей на начало учебного года								
Недели	Перестроени е	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижны е игры
1. Встреча друзей после летнего отдыха	Построение в колонну, игра «По местам»	Ходьба с заданием на движение рук	Бег змейкой, по сигналу – смена ведущего	Ходьба по гимнастическому у буму боком, приставным шагом	Прыжки на двух ногах с продвижение м вперёд	Перебрасывани е мяча ч/з сетку из-за головы	Пролезание в обруч правым/левым боком	«Чья команда забросит больше мячей в корзину?»
2. Встреча друзей после летнего отдыха	Построение в колонну, повороты направо/налево	Ходьба гим-им шагом – мяч вперёд ходьба на носках	Бег на носках с мячом под правой рукой	Ходьба гимнастическим шагом по скамье с мячом	Прыжки с мячом м/у кеглями – мяч м/у колен	Перебрасывани е мяча ч/з сетку из-за головы	Пролезание в обруч правым/левым боком	«Чья команда забросит больше мячей в корзину?»
3. Такой разный урожай	Перестроени е в три звена	Ходьба на пятках, на носках, в рассыпну ю	Бег на носках с захлестывание м голени	Ходьба по гимнастическому у буму перешагивая мячи	Прыжки с мячом м/у кеглями – мяч м/у колен	Перебрасывани е мяча ч/з сетку снизу	Ползание на высоких четверенька х по скамье	«Лягушки и цапли»
4. Веселая ярмарка	Перестроени е в три колонны	Обычная ходьба, ходьба в рассыпну ю	Бег в среднем темпе 40 с, чередуя с ходьбой	Бег на носках по гим-ой скамье	Прыжки ч/з пуфики разной высоты (10-20 см)	«Кто больше забросит мячей в баскетбольную корзину?»	Пролезание в воротики высотой 50 см	«Лягушки и цапли»

Октябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижны е игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	--------------------

1.Веселая ярмарка	Перестроение в три звена	В колонне по одному, со сменой направления	Лёгкий бег на носках, смена темпа бега	Ходьба по гимнастическому буму перешагивая мячи	Прыжки вверх из глубокого приседа	Перебрасывание мяча в парах стоя и сидя	Ползание на четвереньках по наклонной доске	«Быстро возьми, быстро положи»
2. Встречаем гостей	Перестроение в три колонны	Ходьба гимнастическим шагом, приставным с приседанием	Бег с захлестыванием голени	Бег на носках по гимнастической скамье	Прыжки ч/з пупки разной высоты (10-20 см)	«Кто больше забросит мячей в баскетбольную корзину?»	Вис на гимнастической лестнице, угол, разведение сведение ног вместе	«Пустое место»
3.Города моей страны.ПДД	Повороты на месте направо, налево, перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед	Бег, бег змейкой, со сменой направления	Ходьба по гимнастическому буму на носках	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие	Перешагивание предметов на скамье	Ползание на четвереньках по наклонной доске	«Попади и сбей кеглю»
4. Города моей страны.ПДД	Перестроение в круг, два круга	Ходьба на носках, пятках, на высоких четвереньках	Семенящий бег, перестроение в пары	«Кто быстрее добежит ч/з препятствия к флажку?»	Прыжки вверх из глубокого приседа	«Кто больше забросит мячей в баскетбольную корзину?»	Пролезание в воротки высотой 50 см	«Лягушки и цапли»
5.Моя страна и ее соседи	Перестроение в шеренгу, смыкание размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед	Ходьба по гимнастическому буму приседая на одной ноге	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие	Отбивание мяча левой правой рукой на месте	Ползание на четвереньках по наклонной доске	Элементы баскетбола – ведение мяча с броском в корзину

Ноябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1. Хорошая книга-лучший друг	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего	Ходьба с хлопками под ногами, пружинистый шаг	Бег на носках в разных направлениях	Вис на гимнастических кольцах, раскачивание и соскок	Прыжки из глубокого приседа с продвижением вперёд	Работа с мячом одной рукой в движении	Вис на гим-ой лестнице, угол, разведение сведение ног вместе	«Найди где спрятано?»
2. Хорошая книга-лучший друг	Построение в две-три колонны, расчёт на 1й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба и бег парами, тройками, бег и ходьба в рассыпную	Ходьба и бег парами, тройками, бег и ходьба в рассыпную	Ходьба по гимнастическому буму с лентами, выполняя приседания	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие	Работа с мячом одной рукой в движении	Ползание по гимнастической скамье на животе	«Попрыгунчики-воробушки»
3. Свет и тепло в доме	Перестроение из шеренги в круг, два круга	Ходьба по кругу взявшись за руки, с заданиями для рук	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	«Перетяни за черту» - перетягивание в парах за руки за черту	Прыжки из глубокого приседа с продвижением вперёд	«Ловись рыбка»	Ползание по гимнастической скамье на животе	«Горелки»
4. Свет и тепло в доме	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы змейкой с ходьбой в рассыпную	Чередование бега змейкой с бегом в рассыпную по залу	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом на середине	Прыжки ч/з 8-10 набивных мячей	Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой по сигналу	Ползание по гим-ой скамье на спине	«Весёлые парочки»

Декабрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.Измерение времени-календарь	Перестроение в 2-3 шеренги	Ходьба короткой длиной змейкой, меняя ходьбу	Бег с преодолением препятствий змейкой	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом на середине	Прыжки ч/з 8-10 набивных мячей	Ведение мяча в разных направлениях , с остановкой по сигналу	Ползание по гим-ой скамье на животе чередуя м перехватом рук	Преодоление дорожки препятствий
2.Измерение времени-чася	Перестроение в два круга, две шеренги	Ходьба в колонне, шеренге	Бег с захлестывание м голеней	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом на середине	Прыжки на двух ногах с поворото м кругом	Ведение мяча в разных направлениях , с остановкой по сигналу	Ползание по пластунски до ориентира	«Весёлые парочки»
3.Какого цвета зима	Перестроение в колонну по 2-3 в движении	Ходьба в полуприседе	Бег в колонне по одному, парами	«Бросок мяча в корзину», «Проведи шайбу клюшкой, не отрываясь от шайбы», «Ударь по мячу»				
4.Новый год шагает по планете	Расчёт на 1й, 2-й, перестроение из шеренги в две	Ходьба с мячом со сменой положения рук	Бег с мячом с преодоление м препятствий	Ходьба по гимнастическом у буму с поворотом на середине	Прыжки на двух ногах с мячом м/у ног	Ведение мяча в разных направлениях , с остановкой по сигналу	Ползание по пластунск и до ориентира	«Отбери мяч у противника ногой»

Январь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Театр	Расчёт на 1й, 2-й, 3-й, построение по расчёту	Ходьба с притопыванием, прихлопывание м, двигаясь в колонне и кругу	Чередование бега с бегом высоко поднимая колени	Аэробика	Прыжки стоя на месте и с продвижением вперёд	Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой по сигналу	Лазание по верёвочной лестнице	«Сумей изобразить спортсмена»
2.Путешествие к Северному полюсу	Перестроение в 2-3 колонны ч/з середину зала	Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук	Бег с обручем в руках, высоко забрасывая голени	Лёгкий бег на носках с обручем в руках по гим-му буму, сохраняя равновесие	Прыжки стоя на месте и с продвижением вперёд	Метание малого мяча в вертикальную цель	Ползание по пластунски и под шнуром до ориентира	«Охотники и утки»
3.Путешествие в Антарктиду	Расчёт на 1й, 2-й, 3-й, перестроение из одной колонны в три по расчёту	Чередование ходьбы в рассыпную по залу с ходьбой в парах, тройках	Чередование бега с бегом змейкой	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча», «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов», «Отбери мяч у противника ногой»				
4.	Расчёт на 1й, 2-й, 3-й, перестроение из одной колонны в три по расчёту	Чередование ходьбы в рассыпную по залу с ходьбой в парах, тройках	Чередование бега с бегом змейкой	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча», «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов», «Отбери мяч у противника ногой»				

Февраль

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1. Путешествие в Америку	Перестроение в 4-ре колонны ч/з середину, расхождение по парам	Ходьба в сочетании с другими движениями – перешагивание, прыжки	Бег со скакалкой по узкой доске	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием ч/з скакалку	Прыжки на месте ч/з короткую скакалку	Метание малого мяча в вертикальную цель	Ползание по пластунам, бег до ориентира	«Горелки»
2. Путешествие в глубины океана	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с хлопками под ногами, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывая ноги вперёд, мелким и широким шагом	Вис на кольцах, раскачивание и соскок	Прыжки ч/з короткую скакалку	Метание малого мяча в вертикальную цель	Ползание по пластунам, бег до ориентира	«Перелёт птиц»
3. Путешествие в прошлое: крепости и богатыри	Расчёт на 1й, 2-й, 3-й, 4й, размыкание по расчёту	Ходьба с перекатом с пятки на носок, спиной вперёд	Лёгкий бег на носках навстречу друг другу	Ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу	Прыжки ч/з короткую скакалку в парах	Метание малого мяча в движущуюся цель	Подлезание под дугу в группе (высота 40-50 см)	«Кого назвали, тот и ловит мяч»
4. Мир природный и рукотворный	Перестроение из одной шеренги в две, из шеренг в два круга	Ходьба на носках, спиной вперёд, на низких четвереньках	Бег длинной змейкой, по сигналу – присесть, встать и продолжить бег	Бег по гимнастической скамье на носках, соскок в обозначенное место	Допрыгнуть до ориентира ч/з короткую скакалку	Отбивать волан бадминтонной ракеткой правой-левой рукой	Лазание по гимнастической лестнице до флажка и спуск с неё	«Совушка»

Март

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1. Красота и доброта	Самостоятельное построение в 1-2 круга	Ходьба приставным шагом вперёд/назад в полуприседе	Бег в сочетании с другими видами движений	Ходьба по гимнастической дорожке с перекладыванием ракетки под ногами	Допрыгнуть до ориентира ч/з короткую скакалку	Отбивание ракеткой волана левой/правой рукой	Подлезание под дугу левым/правым боком	«Удержи волан на ракетке»
2. Живая и неживая природа	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба окрестным шагом, перекатом с пятки на носок	Бег на носках, по сигналу - прыжок вверх	Прыжки ч/з бадминтонные ракетки	Элементы акробатики: стойка на лопатках «берёзка»		Лазание по верёвочной лестнице	«Кого назвали, тот и ловит»
3. Путешествие в пустыню	Перестроение из одной шеренги в 2-3, расчёт на 1й, 2-й, 3-й	Ходьба на высоких четвереньках, спиной вперёд, в полуприседе	Бег спиной вперёд, змейкой, по сигналу – смена ведущего	Ходьба по гимнастической дорожке с перекладыванием ракетки под ногами, соскок на мягкое покрытие	Прыжки в длину с разбега	Работа с ракеткой	Подлезание под несколько предметов правым/левым боком	«Поддай высоко и далеко волан»
4. Такие разные звуки	Размыкание и смыкание вправо-влево	Ходьба на носках, пятках, сесть и сгруппироваться	Бег на носках широким и коротким шагом	«Удержи волан в ракетке», «Движение без волана, имитируя удары справа/слева», «Удары сверху через сетку»				

Апрель

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.Путешествие в прошлое: динозавры и мамонты	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук	Бег в чередовании с ходьбой вперёд	Ходьба по гимнастическому буму с перекладыванием ракетки под ногами, соскок на мягкое покрытие	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие	Метание малого мяча в вертикальную цель	Вис на шведской стенке, свестиразвести ноги в «уголке»	Элементы тенниса
2.Праздники моей страны- День космонавтики	Повороты направо/налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом	Бег в колонне змейкой	Ходьба по гимнастическому буму на носках, выполнение движения «ласточка»	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие	Метание малого мяча в движущуюся цель	Вис на шведской стенке, свестиразвести ноги в «уголке»	«Коршун и наседка»
3.Путешествие в Австралию	Расчёт на 1-й, 2-й, перестроение две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, меняя направление движения	Бег в колонне по одному, бег парами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, выполнение движения «ласточка»	Прыжки в длину с разбега	Работа с теннисной ракеткой – отбивание шара	Вис на шведской стенке, ноги в «уголке»	«Догони свою пару»
4.Путешествие на родину Олимпийских игр	Перестроение из шеренги в 1-2 круга	Ходьба с заданиями на движения рук	Бег с преодолением препятствий	Эстафета «Прыжки на гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперёд»		Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении до ориентира	Вис на шведской стенке, ноги в «уголке»	«Ловишка, бери ленту»

Май

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1. Праздник моей страны- День победы	Самостоятельное перестроение в круг	Ходьба приставным шагом, смена направления по сигналу	Бег высоко поднимая колени, по сигналу – найти пару	Ходьба по гим-му буму на носках, выполнение движения «ласточка»	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие	Работа с теннисной ракеткой – отбивание шара в парах	Вис на шведской стенке, ноги в «уголке»	«Перелёт птиц»
2. До свиданья, детский сад!	Самостоятельное перестроение в круг	Мониторинг физических качеств детей на конец учебного года. Подвижные игры на улице						
3. До свиданья, детский сад!	Самостоятельное перестроение в круг	Мониторинг физических качеств детей на конец учебного года. Подвижные игры на улице						

Группа компенсирующей направленности детей с нарушениями речи

Сентябрь

Мониторинг физических качеств детей на начало учебного года								
Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.День знаний	Построение в колонну, игра «По местам»	Ходьба с заданием на движение рук	Бег змейкой, по сигналу – смена ведущего	Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Перебрасывание мяча ч/з сетку из-за головы	Пролезание в обруч правым/левым боком	«Чья команда забросит больше мячей в корзину?»
2.Хочу все знать	Построение в колонну, повороты направо/налево	Ходьба гимнастическим шагом – мяч вперед/ходьба на носках	Бег на носках с мячом под правой рукой	Ходьба гимнастическим шагом по скамье с мячом	Прыжки с мячом м/у кеглями – мяч м/у колен	Перебрасывание мяча ч/з сетку из-за головы	Пролезание в обруч правым/левым боком	«Чья команда забросит больше мячей в корзину?»
3.Мы почемушки и следопыты	Перестроение в три звена	Ходьба на пятках, на носках, в рассыпную	Бег на носках с захлестыванием голени	Ходьба по гимнастическому буму перешагивая мячи	Прыжки с мячом м/у кеглями – мяч м/у колен	Перебрасывание мяча ч/з сетку снизу	Ползание на высоких четвереньках по скамье	«Лягушки и цапли»
4.Осень. Приметы осени	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба, ходьба в рассыпную	Бег в среднем темпе 40 с, чередуя с ходьбой	Бег на носках по гимнастической скамье	Прыжки ч/з пупки разной высоты (10-20 см)	«Кто больше забросит мячей в баскетбольную корзину?»	Пролезание в воротники высотой 50 см	«Лягушки и цапли»

Октябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.Огород. Овощи	Повороты на месте направо налево, перестроение в три колонны	В колонне по одному, со сменой направления	Лёгкий бег на носках, смена темпа бега	Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом	Прыжки вверх из глубокого приседа	Перебрасывание мяча в парах стоя и сидя	Ползание на четвереньках по наклонной доске	«Быстро возьми, быстро положи»
2.Сад. Фрукты	Перестроение в круг, два круга	Ходьба гимнастическим шагом, приставным с приседанием	Бег с захлестыванием голени	Ходьба гимнастическим шагом по скамье с мячом	Прыжки вверх из глубокого приседа	Перебрасывание мяча в парах стоя и сидя	Вис на гимнастической лестнице, угол, разведение сведение ног вместе	«Пустое место»
3.Грибы, ягоды	Повороты на месте направо налево, перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперёд	Бег, бег змейкой, со сменой направления	Ходьба по гимнастическому буму на носках	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие	Перешагивание предметов на скамье	Вис на гимнастической лестнице, угол, разведение сведение ног вместе	«Попади и сбей кеглю»
4.Одежда. Обувь	Перестроение в круг, два круга	Ходьба на носках, пятках, на высоких четвереньках	Семенящий бег, перестроение в пары	«Кто быстрее добежит ч/з препятствия к флажку?»	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие	Перешагивание предметов на скамье	Вис на гимнастической лестнице, угол, разведение сведение ног вместе	«Попади и сбей кеглю»
5. Моя страна мой город	Перестроение в шеренгу, смыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления	Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд	Ходьба по гимнастическому буму приседая на одной ноге	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие	Отбивание мяча левой правой рукой на месте	Ползание на четвереньках по наклонной доске	Элементы баскетбола – ведение мяча с броском в корзину

Ноябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Я-человек	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего	Ходьба с хлопками под ногами, пружинистый шаг	Бег на носках в разных направлениях	Вис на гимнастических кольцах, раскачивание и соскок	Прыжки из глубокого приседа с продвижением вперёд	Работа с мячом одной рукой в движении	Вис на гимнастической лестнице, угол, разведение ног вместе	«Найди где спрятано?»
2.Моя семья	Построение в две-три колонны, расчёт на 1й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба и бег парами, тройками, бег и ходьба в рассыпную	Ходьба и бег парами, тройками, бег и ходьба в рассыпную	Ходьба по гимнастическому буму с лентами, выполняя приседания	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие	Работа с мячом одной рукой в движении	Ползание по гимнастической скамье на животе	«Попрыгунчики-воробушки»
3.Домашние животные. Птицы.	Перестроение из шеренги в круг, два круга	Ходьба по кругу взявшись за руки, с заданиями для рук	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	«Перетяни за черту» - перетягивание в парах за руки за черту	Прыжки из глубокого приседа с продвижением вперёд	«Ловись рыбка»	Ползание по гимнастической скамье на животе	«Горелки»
4.Дикие животные. Подготовка к зиме	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы змейкой с ходьбой в рассыпную	Чередование бега змейкой с бегом в рассыпную по залу	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом на середине	Прыжки ч/з 8-10 набивных мячей	Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой по сигналу	Ползание по гимнастической скамье на спине	«Весёлые парочки»

Декабрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1. Зима. Приметы зимы	Перестроение в 2-3 шеренги	Ходьба короткой длиной змейкой, меняя ходьбу	Бег с преодолением препятствий змейкой	Ходьба по гимнастическому буму приседая на одной ноге	Прыжки ч/з 8-10 набивных мячей	Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой по сигналу	Ползание по гимнастической скамье на животе чередуя с перехватом рук	Преодоление дорожки препятствий
2. Зимующие птицы	Перестроение в два круга, две шеренги	Ходьба в колонне, шеренге	Бег с захлестыванием голени	Вис на гимнастических кольцах, раскачивание и соскок	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом	Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой по сигналу	Ползание по пластунам до ориентира	«Весёлые парочки»
3. Зимующие птицы	Перестроение в колонну по 2-3 в движении	Ходьба в полуприседе	Бег в колонне по одному, парами	«Бросок мяча в корзину», «Проведи шайбу клюшкой, не отрываясь от шайбы», «Ударь по мячу»				
4. Зимующие птицы	Перестроение в колонну по 2-3 в движении	Ходьба в полуприседе	Бег в колонне по одному, парами	«Бросок мяча в корзину», «Проведи шайбу клюшкой, не отрываясь от шайбы», «Ударь по мячу»				

Январь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.Транспорт. ПДД	Расчёт на 1й, 2-й, перестроени е из шеренги в две	Ходьба с мячом со сменой положения рук	Бег с мячом с преодоление м препятствий	Ходьба по гимнастическом у буму с поворотом на середине	Прыжки на двух ногах с мячом м/у ног	Ведение мяча в разных направлениях , с остановкой по сигналу	Ползание по пластунск и до ориентира	«Отбери мяч у противника ногой»
2. Профессии Инструменты	Расчёт на 1й, 2-й, 3-й, построение по расчёту	Ходьба с притопыванием, прихлопывание м, двигаясь в колонне и кругу	Чередование бега с бегом высоко поднимая колени	Аэробика	Прыжки стоя на месте и с продвижение м вперёд	Ведение мяча в разных направлениях , с остановкой по сигналу	Лазание по верёвочно й лестнице	«Сумей изобразить спортсмена»
3. Посуда	Перестроени е в 2-3 колонны ч/з середину зала	Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук	Бег с обручем в руках, высоко забрасывая голени	Лёгкий бег на носках с обручем в руках по гим-му буму, сохраняя равновесие	Прыжки стоя на месте и с продвижение м вперёд	Метание малого мяча в вертикальную ю цель	Ползание по пластунск и под шнуром до ориентира	«Охотники и утки»
4.Продукты	Расчёт на 1й, 2-й, 3-й, перестроени е из одной колонны в три по расчёту	Чередование ходьбы в рассыпную по залу с ходьбой в парах, тройках	Чередование бега с бегом змейкой	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча», «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов», «Отбери мяч у противника ногой»				

Февраль

Недели	Перестроени е	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижны е игры
--------	---------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	-----------------

1.Мебель	Перестроени е в 4-ре колонны ч/з середину, расхождение по парам	Ходьба в сочетании с другими движениями – перешагивание, прыжки	Бег со скакалкой по узкой доске	Ходьба по гимой скамье с перешагиванием ч/з скакалку	Прыжки на месте ч/з короткую скакалку	Метание малого мяча в вертикальную цель	Ползание по пластунски, бег до ориентира	«Горелки»
2.Чудо-вещи	Перестроени е из одного круга в два	Ходьба с хлопками под ногами, ходьба гим-им шагом с носка	Бег, выбрасыва я ноги вперёд, мелким и широким шагом	Вис на кольцах, раскачивание и соскок	Прыжки ч/з короткую скакалку	Метание малого мяча в вертикальную цель	Ползание по пластунски, бег до ориентира	«Перелёт птиц»
3.Наша Армия	Расчёт на 1й, 2-й, 3-й, 4й, размыкание по расчёту	Ходьба с перекатом с пятки на носок, спиной вперёд	Лёгкий бег на носках навстречу друг другу	Ходьба по гимму буму навстречу друг другу	Прыжки ч/з короткую скакалку в парах	Метание малого мяча в движущуюся цель	Подлезание под дугу в группе (высота 40-50 см)	«Кого назвали, тот и ловит мяч»
4.Комнатные растения	Перестроени е из одной шеренги в две, из шеренг в два круга	Ходьба на носках, спиной вперёд, на низких четвереньках	Бег длинной змейкой, по сигналу – присесть, встать и продолжить бег	Бег по гимнастическом у буму на носках, соскок в обозначенное место	Допрыгати до ориентира ч/з короткую скакалку	Отбивать волан бадминтонной ракеткой правой-левой рукой	Лазание по гимнастическо й лестнице до флажка и спуск с неё	«Совушка»

Март

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.Мамин прадник	Самостоятельное построение в 1-2 круга	Ходьба приставным шагом вперёд/назад в полуприседе	Бег в сочетании с другими видами движений	Ходьба по гимнастической бумажке с перекладыванием ракетки под ногами	Прыжки в длину с разбега	Отбивание ракеткой волана левой/правой рукой	Подлезание под дугу левым/правым боком	«Удержи волан на ракетке»
2.Весна. Приметы весны	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба окрестным шагом, перекатом с пятки на носок	Бег на носках, по сигналу - прыжок вверх	Прыжки ч/з бадминтонные ракетки	Элементы акробатики: стойка на лопатках «берёзка»		Лазание по верёвочной лестнице	«Кого назвали, тот и ловит»
3.Перелетные птицы	Перестроение из одной шеренги в 2-3, расчёт на 1й, 2-й, 3-й	Ходьба на высоких четвереньках, спиной вперёд, в полуприседе	Бег спиной вперёд, змейкой, по сигналу – смена ведущего	Ходьба по гимнастической бумажке с перекладыванием ракетки под ногами, соскок на мягкое покрытие	Прыжки в длину с разбега	Работа с ракеткой	Подлезание под несколько предметов правым/левым боком	«Поддай высоко и далеко волан»
4.Рыбы	Размыкание и смыкание вправо-влево	Ходьба на носках, пятках, сесть и сгруппироваться	Бег на носках широким и коротким шагом	«Удержи волан в ракетке», «Движение без волана, имитируя удары справа/слева», «Удары сверху через сетку»				

Апрель

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1.Деревья	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук	Бег в чередовании с ходьбой вперёд	Ходьба по гимнастическому буму с переключением ракетки под ногами, соскок на мягкое покрытие	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие	Работа с ракеткой	Вис на шведской стенке, свестиразвести ноги в «уголке»	Элементы тенниса
2.Космос	Повороты направо налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом	Бег в колонне змейкой	Ходьба по гимнастическому буму на носках, выполнение движения «ласточка»	Прыжки в длину с разбега	Работа с ракеткой	Вис на шведской стенке, свестиразвести ноги в «уголке»	«Коршун и наседка»
3.Откуда хлеб пришел	Расчёт на 1-й, 2-й, перестроение две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, меняя направление движения	Бег в колонне по одному, бег парами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, выполнение движения «ласточка»	Прыжки в длину с разбега	Работа с теннисной ракеткой – отбивание шара	Вис на шведской стенке, ноги в «уголке»	«Догони свою пару»
4.Насекомые	Перестроение из шеренги в 1-2 круга	Ходьба с заданиями на движения рук	Бег с преодолением препятствий	Эстафета «Прыжки на гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперёд»		Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении до ориентира	-	«Ловишка, бери ленту»

Май

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
--------	--------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1. Цветы	Самостоятельное перестроение в круг	Ходьба приставным шагом, смена направления по сигналу	Бег высоко поднимая колени, по сигналу – найти пару	Ходьба по гим-му буму на носках, выполнение движения «ласточка»	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие	Работа с теннисной ракеткой – отбивание шара в парах	Вис на шведской стенке, ноги в «уголке»	«Перелёт птиц»
2. День Победы	Самостоятельное перестроение в круг	Мониторинг физических качеств детей на конец учебного года. Подвижные игры на улице						
3. Вот и стали мы на год взрослее	Самостоятельное перестроение в круг	Мониторинг физических качеств детей на конец учебного года. Подвижные игры на улице						

Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребёнка. Основные характеристики развития ребёнка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Младший возраст 3 - 4 года: *Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):* бегать непрерывно в течение 30-40 сек. Пробегать 10 м. с хода быстрее 3,5 с. Прыгать в длину с места на 40 см и более. Метать мяч правой и левой рукой не менее 2 м. Подбрасывать, ловить мяч; ударять об пол (2-3 р.). Лазать по гимнастической стенке на 4-5 перекладин.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями): ходить, бегать, ползать прямо. Удерживать равновесие при ходьбе в колонне, по кругу, парами. Бегать, изменяя темп, направление. Прыгать через линии, невысокие предметы. Прыгать в длину, толкаясь двумя ногами. Упражнения с мячом: катать на 1,5 м, бросать руками от груди, бросать из-за головы сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: проявлять интерес к коллективным формам двигательной активности. Использовать двигательные навыки в самостоятельной деятельности. Кататься на санках, лыжах, трёхколёсном велосипеде.

Средний возраст 4- 5 лет: *Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):* бежать по пересеченной местности медленно 200-240 м., 90 м., 30 м. Поднимать туловище из положения сидя за 30 сек. Прыгать в длину с места на 70 см. и более. Бросать мяч (0,5 кг) стоя из-за головы на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями): уметь лазать по гимнастической стенке вверх и вниз соблюдая правильную технику движений. Ходить, бегать, уверенно ходить по скамейке, удерживая равновесие. Ловить мяч кистями рук, многократно стучать об пол (5 раз и более). Бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку. Ловить мяч с расстояния до 1,5 м. Ползать разными способами, строиться.

Ориентироваться в пространстве. Чувствовать ритм, ходить, бегать, прыгать под музыку. Подпрыгивать на одной ноге.

Старший возраст 5- 6 лет: *Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):* бежать непрерывно в медленном темпе не менее 2 мин. Бег на 30 и 90 м. на время. Подъём туловища из положения сидя за 30 сек. Прыгать в длину с места на 80 см. и более. Метать мяч (мешочек) в цель с расстояния 3 -4 м. правой и левой рукой на 5-9 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями): двигаться легко, свободно, ритмично, сохраняя осанку, направление и темп ходить, бегать. Лазать по гимнастической стенке (2,5 м) разным темпом. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой. Отбивать мяч на месте не менее 10 раз в ходьбе на 6 м. Перестраиваться в колонну по 3, 4. Выполнять команды на месте

Подготовительная к школе группа 6-7 лет:

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: с удовольствием участвовать в подвижных и спортивных играх, праздниках. Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 15-20 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения. Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Сохранять правильную осанку Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями): двигаться легко, свободно, ритмично, сохраняя осанку, направление и темп: ходить, бегать. Лазать по гимнастической стенке (2,5 м) разным темпом. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой. Отбивать мяч на месте не менее 10 раз и более в ходьбе 6 м. Перестраиваться в колонну по 3, 4. Выполнять команды на месте.

Система мониторинга

Оценка индивидуального развития проводится на основе пособия «Диагностика педагогического процесса», автор Н.В. Верещагина. Система мониторинга соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года.

- физическое развитие.

Это позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребёнком образовательной программы учреждения. Данные, полученные в результате мониторинга, заносятся в таблицу. Заполненные таблицы позволяют сделать качественный и количественный анализ развития конкретного ребёнка определить общегрупповую тенденцию развития детей конкретной группы, что регламентировано в п. 3.2.2. ФГОС ДО.

Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Организация развивающей предметно-пространственной среды моделирует двигательную активность и физическое развитие.

Перечень спортивного оборудования -

мячи среднего диаметра - 20 шт.

- мячи для прыганья – 2 шт.

- мячи футбольные – 4 шт.

- мячи для баскетбола – 4 шт.

- мячи для волейбола – 1 шт.

- обручи – 24 шт.

- мячи – 10 шт.

- шарики для тенниса – 10 шт.

- мячи для метания 10 шт.

- скакалки – 40 шт.

- стенка для физ. оборудования – 1 шт.

- стойка для прыжков в высоту – 1 шт.

- беговая дорожка – 2 шт.

- велотренажёры – 2 шт.

- мат напольный – 4 шт.

- гимнастические коврики – 15 шт.

- скамья для пресса – 1 шт.

- карусель ДСК Меркурий – 1 шт.

- карусель «Тинейджер» - 1 шт.





Список литературы:

1. Гимнастические комплексы и подвижные игры. - М.: ВАКО, 2006.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Программа и программные требования - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Младший возраст: пособие для педагогов дошкольных учреждений. — М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Средний возраст: пособие для педагогов дошкольных учреждений. — М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Старший возраст: пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/ - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М. Мозаика - Синтез, 2000.
8. Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность - источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. - М., Линка-пресс, 2007.