

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Радуга»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МБДОУ «Радуга»  
Протокол № 1  
от «23» августа 2017г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Радуга»  
Н.А.Касьянова  
Приказ № 32/1  
от «23» августа 2017г.

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

**Составил:  
инструктор по физической культуре  
Коменда М. В.**

**г. Черногоorsk, 2017**

## 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 1,5 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 1,5 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 1,5-3 года (группа раннего возраста),
- 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 тяжёлыми 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 тяжёлым нарушением речи посредством включения в двигательную деятельность игровых заданий, упражнений коррекционно-развивающей направленности.

### Значимые для разработки реализации Программы характеристики

Количественный состав групп на 01.09.2017 г.

Возраст	Списочный состав	В том числе	
		мальчиков	девочек
Группы общеразвивающей направленности			
1,5-3	48	23	25
3-4	57	30	27
4-5	60	34	26
5-6	44	23	21
6-7	12	7	6
Группа компенсирующей направленности с нарушением речи			
5-6	20	12	8
6-7	20	8	12

Большая часть детей, посещающих ДООУ, имеют 2 группу здоровья – 209 человек, 1 группа здоровья у 50 детей, 9 детей имеют 3 группу здоровья, 4 группы нет. Дети имеют в основном средний уровень физического развития – 90%. Часто болеющих детей -6. В ДООУ детей инвалидов нет.

## Характеристики возрастных особенностей развития детей

Дошкольный возраст	
1,5-3	<p>В раннем возрасте ребёнок при помощи взрослого усваивает основные способы использования предметов. У ребёнка активно развивается предметная деятельность. Продолжается развитие всех органов и физиологических систем, совершенствуются их функции. Ребёнок становится более подвижным и самостоятельным. Овладение предметными действиями подготавливает ребёнка к игре. Главное в этом возрасте – обеспечение ребёнку взрослым полноценного физического и двигательного развития</p>
3-4	<p>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.).</p>
5-6	<p>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.</p>
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</p>

	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.
--	---

Характеристики индивидуальных особенностей детей с нарушением речи	
5-7	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.

#### **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 группе раннего возраста (1,5-3 года)

- Формировать овладение детьми естественных видов движений.
- Обогащение двигательного опыта при выполнении игровых действий с предметами и игрушками, разными по форме и величине, цвету и назначению.
- Развитие равновесия и координации движений.
- Освоение детьми элементарных культурно-гигиенических навыков.

### 2. 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.

### 3. 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.

#### **4. 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 разбегаться, 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 перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- 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 1,5-3 года				
	Физическая культура	2	20	54	10 ч.
	- в зале - на улице	1	10	27	5 ч.
	Группа общеразвивающей направленности детей 3-4 года				
	Физическая культура - в зале - на улице	2	30	54	13ч.3

		1	15	27	0 м. 6ч.45 м.
Группа общеразвивающей направленности детей 4-5 лет					
Физическая культура					
- в зале		2	40	54	18
- на улице		1	20	27	ч. 9 ч.
Группа общеразвивающей направленности 5-6 лет					
Физическая культура					
- в зале		2	50	54	22 ч.
- на улице		1	25	27	30 м. 11 ч. 15 м.
Группа общеразвивающей направленности 6-7 лет					
Физическая культура					
- в зале		2	60	54	27 ч.
- на улице		1	30	27	13 ч. 30 м.
Группа компенсирующей направленности детей с нарушением речи 5-6 лет					
Физическая культура					
- в зале		2	50	54	22 ч.
- на улице		1	25	27	30 м. 11 ч. 15 м.
Группа компенсирующей направленности детей с нарушением речи 6-7 лет					
Физическая культура					
- в зале		2	60	54	27 ч.
- на улице		1	30	27	13 ч. 30 м.

Календарно-тематическое планирование

Перспективное планирование физкультурных занятий в МБДОУ «Радуга»

Группа раннего возраста

Сентябрь

Мониторинг физических качеств детей на начало учебного года								
Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1. Домашние животные и птицы	Построение стайкой	Ходьба стайкой	Бег обычной стайкой	Ходьба по извилистой дорожке шир. 20 см, дл. 3 м.	Прыжки на всей ступне с поднятием на носки	Прокатывание мяча двумя руками вдоль черты	Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5 м)	Подвижная игра «Поймай комара»
2. Домашние питомцы	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	Прокатывание мяча двумя руками вдоль черты	Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5 м)	Догонялки с персонажем
3. Осень и её приметы	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 другу	Ползание на средних четвереньках по прямой (5-6 м)	Подвижная игра «Бегите ко мне»
4. Осенние забавы		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 другу	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке	«Птички, летите ко мне!»

Октябрь

1. Путь е по континентам	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 извилистой дорожке	«Солнышко и дождик»
2. Путь е по Хакасии	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Бег в колонне по зрительным ориентирам	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 за катящимся предметом	Игра «Догони скорее мяч»
3. Дикие животные	Построение в колонну, игра «Паровозик»	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам на носках	Бег в колонне по росту, не отставая и не обгоня товарищей (по зрительным ориентирам)	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. Предметы быта	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 обгоня товарищей (по зрительным ориентирам)	Ходьба с перешагиванием ч/з предметы, прыжки	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»

Ноябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Посуда и продукты питания	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»
2.День мамы	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 под дугу с целью сбить кеглю	Ползание по доске на средних четвереньках (3,5 – 4 м)	«Бегите ко мне»
3.Одежда и головные уборы	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 на месте в паре	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю	Ползание на средних четвереньках по скамейке (3 – 4 м)	«Бегите ко мне»
4.Обувь	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 свою пару)	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю	Ползание на средних четвереньках по скамейке (3 – 4 м)	«Поймай комара»

Декабрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Здравствуй, Зимушка!	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 дугу	Игра «Поезд»
2.Зимующие птицы	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 дугами	«Поезд»
3.Хвойные деревья	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 двумя руками об пол и ловля его	Подлезание под дугу	«Поймай комара»
4.Зимние забавы	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»

Январь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Профессии	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 доп-ым 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.Книги. Идём в библиотеку	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	Бег в колонне с остановкой по сигналу	Ходьба по гимнастической скамье с доп-ым 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.Животные севера	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.Спортивные игры	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.Транспортные средства и ПДД	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.Животные Африки	Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим	Ходьба на носках, поднимая высоко колени.	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.День защитника отечества	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 в длину с места (40 - 50 см)	Бросание мяча вперёд двумя руками снизу	Переползание ч/з бревно боком (в. = 40 см)	«Пузырь»
4.Речные и озёрные рыбы	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 вперёд из-за головы	Переползание ч/з бревно боком (в. = 40 см)	«Пузырь»



Март

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1. Женский праздник – 8 марта!	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. Весна. Приметы весны	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. Встреча птиц с зимовья	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 из-за головы ч/з верёвку	Ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине лестницы	«Солнышко и дождик»
4. Моя родная Хакасия	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 из-за 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.Семья	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.День космонавтики	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.Культура и традиции	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	Прыжки ч/з предметы выс. = 5-10 см	Бросание мяча вверх и пытаться поймать его	Лазание по лестнице-стремянке и спуск с неё	«По ровненькой дорожке»
4.Спорт. спортивные игры	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 пытаться 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.День победы	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 лестнице-стремянке и спуск с неё	«Подбрось и поймай»
Мониторинг физических качеств детей на конец учебного года. Игры на свежем воздухе								

Перспективное 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. Домашние животные и птицы	Построение стайкой	Ходьба стайкой	Бег обычной стайкой	Ходьба по извилистой дорожке шир. 20 см, дл. 3 м.	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки	Прокатывание мяча двумя руками вдоль черты	Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5 м)	Подвижная игра «Поймай комара»
2. Домашние питомцы	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 другу	Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5 м)	Догонялки с персонажем
3. Осень и её приметы	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 другу	Ползание на средних четвереньках по прямой (5-6 м)	Подвижная игра «Бегите ко мне»
4. Спортивные развлечения	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 другу	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке	«Птички, летите ко мне!»

Октябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1. Путешествие по континентам	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. Путешествие по Хакасии	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Бег в рассыпную	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. Дикие животные	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 вперед	Прокатывание мяча м/у предметами, шир. 60 см	Ползание за катящимся предметом	«В гости к зверятам»
4. Осенние забавы	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 обгоня товарищей (по зрительным ориентирам)	Ходьба с перешагиванием ч/з предметы	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча м/у предметами, шир. 50 см	Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа	«В гости к зверятам»

Ноябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Посуда и продукты питания	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»
2.День мамы	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»
3.Одежда и головные уборы	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»
4.Обувь	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 свою 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»

Декабрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Здравствуй, Зимушка!	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»
2.Зимующие птицы	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»
3.Хвойные деревья	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»
4.Зимние забавы	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»

Январь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Профессии	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 доп-ым 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.Книги. Идём в библиотеку	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 доп-ым 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.Животные севера	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.Животные тёплых стран	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.Транспортные средства и ПДД	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.Животные Африки	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.День защитника отечества	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 вперёд двумя руками снизу	Переползание ч/з бревно боком (в. = 40 см)	«Пузырь»
4.Речные и озёрные рыбы	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 вперёд из-за головы	Переползание ч/з бревно боком (в. = 40 см)	«Пузырь»



Март

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1. Женский праздник – 8 марта!	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 рас-ии 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. Весна. Приметы весны	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 рас-ии 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. Встреча птиц с зимовья	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 из-за головы ч/з верёвку	Ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине лестницы	«Солнышко и дождик»
4. Моя родная Хакасия	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 из-за 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.Семья	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.День космонавтики	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.Культура и традиции	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.Спорт. спортивные игры	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.День победы	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 лестнице-стремянке и спуск с неё	«Подбрось и поймай»
Мониторинг физических качеств детей на конец учебного года. Игры на свежем воздухе								

Перспективное 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. Домашние животные и птицы	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. Домашние питомцы	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. Осень и её приметы	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. Осенние забавы	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.Путешествие по континентам	Нахождение своего места в колонне и в кругу по росту	Ходьба со сменой направления	Чередование бега в колонне по кругу с бегом врассыпную	Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной	Прыжки на левой и правой ноге поочерёдно, с поворотом	Прокатывание обруча м/у предметами друг другу	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками	«Карусель»
2.Путешествие по Хакасии	Нахождение своего места в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой направления	Бег с поворотом кругом, чередование с бегом врассыпную	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.Дикие животные	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.	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»

Ноябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Посуда и продукты питания	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места	Чередование обычной ходьбы с ходьбой «крадучись»	Бег врассыпную 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»
2.День мамы	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»
3.Одежда и головные уборы	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»
4.Обувь	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»

Декабрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Здравствуй, Зимушка!	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»
2.Зимующие птицы	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Чередование ходьбы в парах с ходьбой в рассыпную	Чередование бега по краям зала с бегом в рассыпную	Ходьба по доске сходясь вдвоём, расходясь	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты	Бросание мяча вверх и ловля его не прижимая к груди	Пролезание м/у рейками лестницы поставленной на бок	«Кто дальше бросит»
3.Хвойные деревья	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 сменой высоты	Отбивание мяча об пол на месте левой и правой рукой	Пролезание м/у рейками лестницы поставленной на бок	«Найди себе пару»
4.Зимние забавы	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	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Профессии	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.Книги. Идём в библиотеку	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.Животные севера	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.Животные юга	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересечённой местности	Догонять убегающего и убегать 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.Транспортные средства и ПДД	Повороты кругом переступая на месте	Ходьба в чередовании с ходьбой с закрытыми глазами	Догонять убегающего и убежать от догоняющего	Ходьба и бег по наклонной доске	Прыжки вверх с места, с касанием подвешенного предмета	Метание предметов в горизонтальную цель левой и правой рукой (2-2,5 м)	Ползание по доске положенной горизонтально	«Бездомный заяц»
2.Животные Африки	Повороты кругом в прыжке стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с ходьбой по залу	Чередование 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.День защитника отечества	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.Речные и озёрные рыбы	Перестроение 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 гимнастической 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 гимнастическое бревно боком	«Подбрось и поймай»



Март

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1. Женский праздник – 8 марта!	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. Весна. Приметы весны	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Ходьба на носках, на пятках с гимнастической палкой	Бег со средней скоростью (40-60 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. Встреча птиц с зимовья	Перестроение из колонны по одному в колонну по три	Ходьба на носках, на пятках с гимнастической палкой	Бег со средней скоростью (40-60 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. Моя родная Хакасия	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.=10-15 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.Семья	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 доп-ым 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.День космонавтики	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.Культура и традиции	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 (2-2,5 м)	Лазание по гим-ой стенке с одного пролёта на другой	«Зайцы и волки»
4.Спорт. спортивные игры	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 (2-2,5 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.День победы	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!»

Мониторинг физических качеств детей на конец учебного года. Подвижные игры на улице

Перспективное планирование физкультурных занятий в МБДОУ «Радуга»

Старшая группа

Сентябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1. Домашние животные и птицы	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. Домашние питомцы	Построение в шеренгу, колонну, равнение	Ходьба с чередованием ходьбы на носках, на пятках	Бег с высоким подниманием колен, захлёстывая голени	Ходьба по гимнастическому буму с перешагиванием	Прыжки на двух ногах с продвижением 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. Осень и её приметы	Построение в пары на месте, в колонну	Ходьба с чередованием ходьбы на носках, на пятках в парах	Бег мелким и широким шагом, бег враспынную	Ходьба по гимнастическому буму на носках	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд м/у кеглями	Подбрасывание мяча и ловля его в движении	Ползание на четвереньках м/у предметами	«С кочки на кочку»
4. Осенние забавы	Перестроение в пары на месте и в движении	«Найди своё место» - упражнение для построения	«Перенеси овощи в корзину» - эстафета	Ходьба по гимнастическому 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. Путешествие по континентам	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 двух ногах из обруча в обруч	Набивание мяча о землю левой и правой рукой	Ползание на четвереньках м/у предметами	«Паук и мухи»
2. Путешествие по Хакасии	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 вперёд м/у кеглями	Набивание мяча о землю по кругу	Лазание по гимнастической стенке разными способами	«Паук и мухи»
3. Дикие животные	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 ч/з предметы выс.=15-20 см по прямой	Набивание мяча о землю по кругу	Лазание по гим-ой стенке с переходом на другой пролёт	«Большая прыжковая эстафета»
4. Спортивные развлечения	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 гим-ой стенке с переходом на другой пролёт	«Большая прыжковая эстафета»

Ноябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Посуда и продукты питания	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 гим-ой скамье подтягиваясь руками	«Сорока»
2.День мамы	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»
3.Одежда и головные уборы	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»
4.Обувь	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»

Декабрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Здравствуй, Зимушка!	Расчёт на 1-ый, 2-ой, 3-ий, 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 гим-ой скамье подтягиваясь руками	«Затейники»
2.Зимующие птицы	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»
3.Хвойные деревья	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»
4.Зимние забавы	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.Профессии	Перестроение в одну, три колонны	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца, прыжки на двух ногах	Высоко поднимая колени с преодолением преград	Ходьба по буму с перекладыванием 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.Книги. Идём в библиотеку	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 перекладыванием 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.Животные севера	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.Животные юга	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.Транспортные средства и ПДД	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.Животные Африки	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.День защитника отечества	Равнение в колонне, шеренге	Ходьба на носках, пятках, со сменой положения рук	Бег с изменением темпа, захлёстывая голени	Работа на гимнастических кольцах	Прыжки ч/з «канавы» правым и левым боком	Перебрасывание мяча друг другу ч/з сетку сидя напротив друг друга	Ползание по пластунски	«Встречные перебежки»
4.Речные и озёрные рыбы	Перестроение в шеренгу, колонну по диагонали	Ходьба на носках, пятках, со сменой положения рук	Бег на носках, врассыпную	«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. Женский праздник – 8 марта!	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. Весна. Приметы весны	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. Встреча птиц с зимовья	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-х-4-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. Моя родная Хакасия	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.Семья	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 трёх-четырёх шагов	Перебрасывание малого мяча из руки в руку двигаясь по узкой скамье	Пролезание в пролёты гимнастической лестницы правым-левым боком	«Займи своё место»
2.День космонавтики	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 трёх-четырёх шагов прыжок	Прокатывание набивных мячей ногами сидя лицом друг к другу (3 м)	Пролезание в пролёты гимнастической лестницы правым-левым боком (15 см от пола)	«Мы – весёлые ребята»
3.Культура и традиции	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-х-4-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.Спорт. спортивные игры	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.День победы	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
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	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1. Домашние животные и птицы	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 вперёд	Перебрасывание мяча ч/з сетку из-за головы	Пролезание в обруч правым-левым боком	«Чья команда забросит больше мячей в корзину?»
2. Домашние питомцы	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	Перебрасывание мяча ч/з сетку из-за головы	Пролезание в обруч правым-левым боком	«Чья команда забросит больше мячей в корзину?»
3. Осень и её приметы	Перестроение в три звена	Ходьба на пятках, на носках, враспыну	Бег на носках с заклёстыванием 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. Осенние забавы	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба, ходьба враспыну	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	Подвижные игры
1.Путешествие по континентам	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.	Перестроение в три колонны	Ходьба гимнастическим шагом, приставным с приседанием	Бег с захлёстыванием 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.Дикие животные	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	Ползание на четвереньках по наклонной доске	«Попади и сбей кеглю»
4.Спортивные развлечения	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 воротики высотой 50 см	«Лягушки и цапли»

Ноябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Посуда и продукты питания	Перестроение в шеренгу, смыкание-размыкание 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
2.День мамы	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?»
3.Одежда и головные уборы	Построение в две-три колонны, расчёт на 1-й, 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»
4.Обувь	Перестроение из шеренги в круг, два круга	Ходьба по кругу взявшись за руку, 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»

## Декабрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Здравствуй , Зимушка!	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы змейкой с ходьбой враспынную	Чередование бега змейкой с бегом враспынную 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»
2.Зимующие птицы	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 гимнастической скамье на животе чередуя перехватом рук	Преодоление дорожки препятствий
3.Хвойные деревья	Перестроение в два круга, две шеренги	Ходьба в колонне, шеренге	Бег с захлестыванием голеней	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом на середине	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом	Ведение мяча в разных направлениях , с остановкой по сигналу	Ползание по пластунски до ориентира	«Весёлые парочки»
4.Зимние забавы	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.Профессии	Расчёт на 1-й, 2-й, перестроение из шеренги в две	Ходьба с мячом со сменой положения рук	Бег с мячом с преодолением препятствий	Ходьба по гимнастическому 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 пластунски и до ориентира	«Отбери мяч у противника ногой»
2.Книги. Идём в библиотеку	Расчёт на 1-й, 2-й, 3-й, построение по расчёту	Ходьба с притопыванием, прихлопыванием, 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»
3.Животные севера	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»
4.Животные юга	Расчёт на 1-й, 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.Транспортные средства и ПДД	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 пластунски, бег до ориентира	«Горелки»
2.Животные Африки	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с хлопками под ногами, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывания 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.День защитника отечества	Расчёт на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, размыкание по расчёту	Ходьба с перекатом с пятки на носок, спиной вперёд	Лёгкий бег на носках навстречу друг другу	Ходьба по гимнастическому 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.Речные и озёрные рыбы	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 гимнастическому буму 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. Женский праздник – 8 марта!	Самостоятельное построение в 1-2 круга	Ходьба приставным шагом вперёд-назад в полуприседе	Бег в сочетании с другими видами движений	Ходьба по гимнастическому буму с переключением ракетки под ногами	Допрыгать до ориентира ч/з короткую скакалку	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. Встреча птиц с зимовья	Перестроение из одной шеренги в 2-3, расчёт на 1-й, 2-й, 3-й	Ходьба на высоких четвереньках, спиной вперёд, в полуприседе	Бег спиной вперёд, змейкой, по сигналу – смена ведущего	Ходьба по гимнастическому буму с переключением 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. Моя родная Хакасия	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.Семья	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	Метание малого мяча в вертикальную цель	Вис на шведской стенке, свести-развести ноги в «уголке»	Элементы тенниса
2.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, свести-развести ноги в «уголке»	«Коршун и насадка»
3.Культура и традиции	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.Спорт. спортивные игры	Перестроение из шеренги в 1-2 круга	Ходьба с заданиями на движения рук	Бег с преодолением препятствий	Эстафета «Прыжки на гимнастическом 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.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»
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. Домашние животные и птицы	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 вперёд	Перебрасывание мяча ч/з сетку из-за головы	Пролезание в обруч правым-левым боком	«Чья команда забросит больше мячей в корзину?»
2. Домашние питомцы	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	Перебрасывание мяча ч/з сетку из-за головы	Пролезание в обруч правым-левым боком	«Чья команда забросит больше мячей в корзину?»
3. Осень и её приметы	Перестроение в три звена	Ходьба на пятках, на носках, враспыну ю	Бег на носках с заклёстыванием 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. Осенние забавы	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба, ходьба враспыну 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	Подвижные игры
1. Путешествие по континентам	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. Путешествие по Хакасии	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. Дикие животные	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. Спортивные развлечения	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»

Ноябрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Посуда и продукты питания	Перестроение в шеренгу, смыкание-размыкание 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
2.День мамы	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?»
3.Одежда и головные уборы	Построение в две-три колонны, расчёт на 1-й, 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»
4.Обувь	Перестроение из шеренги в круг, два круга	Ходьба по кругу взявшись за руку, 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»

## Декабрь

Недели	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.Здравствуй , Зимушка!	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы змейкой с ходьбой враспынную	Чередование бега змейкой с бегом враспынную 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»
2.Зимующие птицы	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 перехватом рук	Преодоление дорожки препятствий
3.Хвойные деревья	Перестроение в два круга, две шеренги	Ходьба в колонне, шеренге	Бег с захлестыванием голеней	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 пластунски до ориентира	«Весёлые парочки»
4.Зимние забавы	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.Профессии	Расчёт на 1-й, 2-й, перестроение из шеренги в две	Ходьба с мячом со сменой положения рук	Бег с мячом с преодолением препятствий	Ходьба по гимнастическому 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 пластунски и до ориентира	«Отбери мяч у противника ногой»
2.Книги. Идём в библиотеку	Расчёт на 1-й, 2-й, 3-й, построение по расчёту	Ходьба с притопыванием, прихлопыванием, 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»
3.Животные севера	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»
4.Животные юга	Расчёт на 1-й, 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.Транспортные средства и ПДД	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 пластунски, бег до ориентира	«Горелки»
2.Животные Африки	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с хлопками под ногами, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывания 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.День защитника отечества	Расчёт на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, размыкание по расчёту	Ходьба с перекатом с пятки на носок, спиной вперёд	Лёгкий бег на носках навстречу друг другу	Ходьба по гимнастической 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.Речные и озёрные рыбы	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 буму на носках, соскок в обозначенное место	Допрыгать 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. Женский праздник – 8 марта!	Самостоятельное построение в 1-2 круга	Ходьба приставным шагом вперёд-назад в полуприседе	Бег в сочетании с другими видами движений	Ходьба по гимнастическому буму 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 называли, тот и ловит»
3. Встреча птиц с зимовья	Перестроение из одной шеренги в 2-3, расчёт на 1-й, 2-й, 3-й	Ходьба на высоких четвереньках, спиной вперёд, в полуприседе	Бег спиной вперёд, змейкой, по сигналу – смена ведущего	Ходьба по гимнастическому буму 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. Моя родная Хакасия	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.Семья	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук	Бег в чередовании с ходьбой вперёд	Ходьба по гимна буму с переключением ногами, соскок на мягкое покрытие	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие	Работа с ракеткой	Вис на шведской стенке, свести-развести ноги в «уголке»	Элементы тенниса
2.День космонавтики	Повороты направо-налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом	Бег в колонне змейкой	Ходьба по гимна буму на носках, выполнение движения «ласточка»	Прыжки в длину с разбега	Работа с ракеткой	Вис на шведской стенке, свести-развести ноги в «уголке»	«Коршун и насадка»
3.Культура и традиции	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 гимна 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.Спорт. спортивные игры	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.День победы	Самостоятельное перестроение в круг	Ходьба приставным шагом, смена направления по сигналу	Бег высоко поднимая колени, по сигналу – найти пару	Ходьба по гимна 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»
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 непропорциональными 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.

**Ранний возраст 1,5-3 года:** *развитие физических качеств (ползание, лазание):* от 1 года до 1,5 лет – ползание на заданное расстояние, под палку, в обруч. Игры «доползи до погремушки». От 1,5 до 2 лет – проползать под верёвку, скамейку, перелезать через бревно. Игра «Проползи по мостику».

*Накопление и обогащение двигательного опыта детей (ходьба и равновесие, бег, прыжки, бросание и катание мячей):* от 1 года до 1,5 лет – ходьба без опоры в прямом направлении, по дорожке, по наклонной доске, входить на модуль высотой 10 см. и сходить с него. Ходьба «стайкой». От 1,5 до 2 лет пытаться бегать в прямом направлении. Скатывание мяча с небольшой горки, катание мяча вместе с воспитателем. От 2 до 3 лет – ползание на четвереньках 3-4 метра, катание мячей друг другу. Бег за взрослым и от него. Игры «Догоните меня», «Принесите предмет».

*Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:* активное включение ребёнка в парные игры со взрослым, владение основными движениями, воспроизведение простых движений по показу взрослого.

**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.