Приложение

к основной образовательной программе дошкольного образования

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 18 «Звездочка» г. Воркуты

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура)**

**для детей дошкольного возраста (от 2 до 7 лет) на 2018 – 2019 уч. г.**

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**

**«Детский сад № 18«Звездочка» г. Воркуты**

**корпус 3**

**Пояснительная записка:**

**Наименование программы:** Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие»для детей дошкольного возраста (2-7 лет) в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 32 «Теремок» г. Воркуты (далее – Программа).

**Статус программы:** нормативно-управленческий документ дошкольного учреждения, определяющий содержание и организацию деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие».

Программа является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного учреждения «Детский сад № 32 «Теремок» г. Воркуты (далее – Программа) разработана с учетом примерной образовательной программы «Радуга», разработанной авторским коллективом лаборатории Института общего образования МО РФ под руководством профессора Т.Н. Дороновой. Авторами-разработчиками являются Т.Н. Доронова, Т.И. Гризик, С.Г.Якобсон, В.В.Гербова, А.А. Грибовская, С.И. Мусиенко.

**Основания для разработки программы:**

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155);
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 г. № 1014);
* СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26);
* Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 года № 544 н);
* Устав МБДОУ «Детский сад № 32» г. Воркуты.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Объем и содержание образовательной деятельности с воспитанниками по освоению Программы включает обязательную часть, составляющую 60% от общего объема и часть, формируемую участниками образовательных отношений, составляющую 40% от общего объема времени, отводимого на освоение Программы МБДОУ «Детский сад № 32» г. Воркуты. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС дошкольного образования.

* + 1. **Цели и задачи реализации Программы**

**Цель:** сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни;

**Образовательные задачи (разновозрастная группа раннего возраста):**

*Содействие своевременному и полноценному физическому и психическому развитию каждого ребёнка:*

1. формировать основные двигательные навыки (удержание головы, самостоятельное сидение, ползание, стояние и ходьба);
2. развивать функциональные возможности кистей и пальцев рук (направление руки к игрушке; нормализация положений кисти и пальцев, необходимых для формирования зрительно-моторной координации; хватательная функция рук и различные манипуляции с предметами);
3. стимулировать общую двигательную активность, развивать общую моторику
4. (основные виды движений), сохранять устойчивое положение и ориентировку в пространстве, соотносить свои движения с окружающими предметами и движениями других детей и взрослых;
5. развивать функциональные возможности кистей и пальцев рук и зрительно-моторную координацию.

***При работе с детьми 1.6-2 лет:***

1. создавать условия для развития у ребёнка следующих движений:
2. развивать моторику кистей и пальцев, побуждая детей выполнять более тонкие действия с предметами (мелкие вкладыши).

***При работе с детьми 2 - 3 года***

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни:

1. содействовать полноценному физическому развитию:
2. обеспечить безопасность жизнедеятельности:
3. укреплять здоровье детей:

*Содействие своевременному и полноценному психическому развитию, способствуя становлению деятельности путём развития основных видов движений:*

1. привлекать детей к упражнениям в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, ползании, подлезании, а также катании, бросании, метании;
2. побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц.

*Содействие своевременному и полноценному психическому развитию, способствуя становлению сознания:*

1. формировать основы культуры здоровья;
2. прививать простейшие культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания:
3. приучать детей отличать предметы индивидуального пользования (расчёска, зубная щётка, стаканчик для полоскания рта и т. п.).

**Образовательные задачи (вторая младшая группа):**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни:

1. содействовать полноценному физическому развитию;
2. укреплять здоровье детей.

*Содействие своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности* путём развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость).

*Содействие своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания путём формирования основ культуры здоровья:*

1. совершенствовать культурно-гигиенические навыки, начинать формировать навыки культурного поведения;
2. начать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена);
3. формировать начальные представления о правилах безопасного поведения; воспитывать осторожность поведения в быту, на природе, на улице.

*Содействие своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности:*

1. формировать основы культуры здоровья;
2. формировать ответственное отношение ребёнка к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Образовательные задачи (средняя группа):**

*Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычку к здоровому образу жизни:*

1. содействовать полноценному физическому развитию:
2. укреплять здоровье детей:

*Содействие своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности* путём поощрения двигательной активности ребёнка и создания условий для её развития через развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении в течение дня.

*Содействие своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания* путём формирования основ культуры здоровья:

1. совершенствовать культурно-гигиенические навыки, начинать формировать навыки культурного поведения:
2. обращать внимание детей на чистоту того, что употребляется в пищу; на чистоту помещений, предметов, одежды;
3. продолжать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена);
4. расширять начальные представления о правилах безопасного поведения; закреплять осторожность поведения в быту, на природе, на улице.

*Содействие своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности путём формирования основ культуры здоровья*:

1. закреплять ответственное отношение к здоровью своему и окружающих;
2. давать представление о спорте как особом виде человеческой деятельности; знакомить с несколькими видами спорта, выдающимися спортсменами и их достижения.

**Образовательные задачи (старшая разновозрастная группа):**

*Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычку к здоровому образу жизни:*

1. содействовать полноценному физическому развитию:
2. обеспечивать безопасность жизнедеятельности;
3. укреплять здоровье детей.

*Содействие своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности*:

1. поощрять двигательную активность ребёнка и создавать условия для её развития путём развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении в течение дня;
2. обучать детей элементам спортивных игр, осваивать их правила и учиться подчиняться им. Совершенствовать навыки произвольности, тренировать внимание, скорость реакции в подвижных играх;
3. дать представление о совместной распределённой деятельности в команде. Учить детей действовать в команде.

*Содействие своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:*

1. формировать основы культуры здоровья:

*Содействие своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности*, приобщая детей к ценностям физической культуры и занятий спортом.

* + 1. **Принципы и подходы к формированию Программы**.

Принципы и подходык формированию Рабочей программы полностью соответствуют заявленным в основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 32» г. Воркуты.

* + 1. **Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста**

Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста полностью соответствуют заявленным в основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 32» г. Воркуты.

# Планируемые результаты освоения Программы

# Ребёнок в возрасте 2 – 3 года:

* Имеет хороший аппетит, регулярный стул;
* Спокойно и глубоко спит, активен во время бодрствования;
* Может контролировать свои физиологические потребности;
* Может активно двигаться в течение 8—10 мин
* Ходит самостоятельно свободно
* Охотно самостоятельно играет с игрушками-двигателями, каталками
* Проползает под веревкой, перелезает через модули

# Охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в неслож­ных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым.

# Ребёнок в возрасте 3 – 4 лет:

* Имеет глубокий сон и активен во время бодрствования
* Имеет хороший аппетит, регулярный стул
* Получает удовольствие от участия в двигательной деятельности
* Уверенно ходит в разных направлениях
* Может во время ходьбы перешагивать через предметы (высотой 10 см)
* Прыгает на месте и с продвижением вперед
* Может бежать непрерывно в течение 30—40 с
* Может пробежать к указанной цели

# Правильно воспроизводит простые движения по показу взрослого

# Ребёнок в возрасте 4 – 5 лет:

* Прыгает в длину с места на 40 см и более
* Может влезать по гимнастической стенке на 4—5 перекладин удобным способом и спускаться обратно
* Метает мяч на дальность правой и левой руками (расстояние 2 м и более)
* Пробегает Юме хода за 3,5 с и быстрее
* Может бегать непрерывно в течение 1 мин
* Удерживает равнение при ходьбе в колонне, по кругу, парами
* Подбрасывает мяч и ловит его двумя руками; ловит мяч после удара его об пол (2—3 раза подряд)
* Прыгает через линии, невысокие предметы
* Проявляет интерес к коллективным формам организации двигательной активности

# Использует приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности

**Ребёнок в возрасте 4 – 5 лет:**

* Прыгает в длину с места не менее 70 см
* Пробегает 30 м со старта за 8,5 с и быстрее
* Может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200 —240 м
* Бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы на 1 м
* Ходит свободно, держась прямо, не опуская головы
* Уверенно ходит по бревну (гимнастической скамейке), удерживая равновесие
* Умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами
* Бросает мяч вдаль удобной рукой на 5 м и дальше

# Активен, с интересом участвует в подвижных играх

**Ребёнок в возрасте 6 – 7 лет:**

* Характеризуется адаптивным поведением, обладает эмоционально-воле­выми качествами
* Хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку
* Может бежать непрерывно в медленном темпе 2 мин
* Пробегает 3x10 м (челночный бег) быстрее 11,2 с
* Прыгает в длину с места на 80 см и более
* Бросает мяч на дальность удобной рукой на 5 м и более
* Умеет прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед, на двух ногах
* С удовольствием участвует в подвижных и спортивных играх; спортив­ных праздниках и соревнованиях

# Охотно осуществляет элементарные оздоровительно-закаливающие процедуры

**Методика отслеживания развития ребенка 6 -7 лет по заданным параметрам.**

Одной из основных характеристик выступает развитие двигательной сферы ребенка. В ней можно выделить две стороны.

Первая — владение двигательными навыками. Этот уровень чрезвычайно показателен для определения общего физического развития ребенка. Двигательная неловкость, недостаточная координация движений могут служить показателями серьезных нарушений. Владение определенными действиями, разнообразными движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам — важная характеристика развития ребенка.

Вторую сторону развития двигательной сферы можно назвать экспрессивной, выразительной. Она проявляется в том, что движения ребенка выражают его эмоциональные состояния, переживания по поводу различных событий. В мимике, позе, отдельных жестах находят свое отражение как наиболее присущие малышу внутренние состояния (спокойствие, печаль, подавленность, радость), так и способность адекватно или неадекватно реагировать на окружающее.

Понимание «языка движений» позволяет увидеть переживания ребенка, особенности их проявлений, т.е. проникнуть в глубину его эмоциональной сферы.

*Группа здоровья и соответствие антропометрических показателей возрастной норме.*

Основные показатели физического развития, которые используются в практике массовых обследований, — группа здоровья и антропометрические данные (длина и масса тела, окружность грудной клетки). Они определяются медицинскими работниками в начале и в конце учебного года. Обследование физического развития осуществляется всегда в первую половину дня.

В соответствии с предложенными критериями (НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН) дети условно подразделяются на пять групп здоровья:

I группа — здоровые дети с нормальным развитием и нормальным уровнем функций;

II группа — здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения; дети со сниженной резистентностью (сопротивляемостью) организма к острым и хроническим заболеваниям (часто болеющие дети). Функциональные возможности детей второй группы снижены. К этой группе относят детей, имеющих нарушения сердечного ритма, функциональный шум в сердце; гипертрофию миндалин I степени, избыточную массу тела; астенические проявления, речевые нарушения; незначительное снижение зрения, незначительные нарушения осанки и др.;

III группа — дети, у которых имеются хронические заболевания в состоянии компенсации с сохраненными функциональными возможностями организма: вегетососудистая дистония, кариес зубов, хронический холецистит, ожирение, нейродермит, неврозы, гипертрофия нёбных миндалин, хронический тонзиллит; сколиоз I и II степени, плоскостопие и др.;

IV группа — дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации со сниженными функциональными возможностями;

V группа — дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации со значительно сниженным функционированием систем организма.

Как правило, дети IV и V групп не посещают дошкольные образовательные организации общего профиля и массовым медицинским осмотром не охвачены.

Оценка уровня физического развития ребенка проводится на основе сопоставления его антропометрических показателей с нормативными возрастными стандартами, разработанными для соответствующего региона.

Средние показатели длины, массы тела, окружности грудной клетки детей 6—7 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Пол | Длина тела, см | Масса тела, кг | Окружность грудной клетки, см |
| 6 | М | 112—122 | 17,6—21,4 | 53,7—60,8 |
|  | Д | 113—122 | 17,9—21,5 | 52,3—58,9 |
| 7 | М | 117—128 | 18,1—24,5 | 56,7—64,6 |
|  | Д | 117—128 | 18,7—25,1 | 54,8—63,1 |

В таблицу заносится группа здоровья и соответствие или несоответствие возрастным нормативам антропометрических показателей с краткой расшифровкой, которая в случае необходимости может быть вынесена в примечание к разделу «Физическое развитие».

Данный раздел заполняет медицинский работник образовательного учреждения.

*Проявление эмоциональных состояний в движении*

Следует оценивать позу и характерные движения ребенка в периоды различных видов двигательной активности (самостоятельной и организованной), при выполнении привычных для него действий: во время игры, конструирования, общения со знакомыми взрослыми и сверстниками и т.п.

К признакам эмоционального благополучия относятся: свобода, непринужденность движений, плечи расправлены, корпус прямой, походка естественная, естественность и разнообразие в позах, их смене; взгляд прямой, открытый, заинтересованный; мимика живая, выразительная, спокойная.

Признаки эмоционального неблагополучия: сгорбленность, приниженность, подавленность, напряженность; походка на цыпочках, неуверенная, вялая, спотыкающаяся; позы застывшие, скованные, однообразные; бесцельность, непродуктивность движений при их обилии или медлительность в выполнении движений и действий; жестикуляция и мимика вялая, бедная, маловыразительная, гримасничание или неподвижное лицо.

Преобладание признаков эмоционального благополучия оценивается как «достаточный» уровень, признаков неблагополучия — как «недостаточный». Если состояния ребенка неустойчивы, признаки неблагополучия встречаются непостоянно или же проявляются ситуативно в ответ на изменившиеся окружающие условия, то ставится оценка — уровень «близкий к достаточному».

***Развитие движений***

*Перекладывание двумя пальцами по одному предмету из группы мелких вещей (бусинок, спичек) в коробку*

Задание дается детям для оценки их психомоторного развития, которое характеризует функциональную зрелость нервной системы. Оно позволяет оценить тонкую моторику руки, выявляет умение управлять движениями. С помощью этого задания можно также выявить ведущую руку ребенка.

Содержание задания состоит в следующем: на стол ставится неглубокая коробка размером 10x10 см, на расстоянии 5—10 см от нее в беспорядке раскладываются мелкие предметы (спички). По сигналу воспитателя ребенок должен уложить 20 спичек в коробку по одной двумя пальцами как можно быстрее. Ребенок перекладывает спички удобной для него рукой. Воспитатель оценивает время выполнения задания по секундомеру. Для ведущей руки оно должно быть не более 15 с. Воспитатель отмечает, какой рукой ребенок успешно выполнил задание.

Для оценки моторики правой и левой руки задание выполняется поочередно разными руками.

Время выполнения задания для ведущей руки — не более 15 с, для другой — 20 с.

«Достаточный» уровень ставится, если задание выполняется быстро, двумя пальцами определенной руки за установленное время; уровень «близкий к достаточному» — если ребенок при выполнении задания пытается менять руку, берет спички не двумя пальцами, а более, но укладывается в определенное время; «недостаточный» уровень — если ребенок не выполнил задание, т.е. не уложился в отведенное время при любых условиях.

*Сохранение статического равновесия стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги)*

Проба позволяет получить объективную информацию о состоянии функции равновесия. Она проста и доступна для использования воспитателем.

Задание состоит в следующем: ребенок становится на линию, обозначенную на полу так, чтобы носок сзади стоящей ноги примыкал к пятке впереди стоящей ноги; стопы располагаются по прямой линии, руки опущены вниз; ребенок стоит прямо, смотрит вперед. В таком положении надо сохранить равновесие от 15 до 20 с.

Ребенку предлагаются две попытки. Задание выполняется в спокойной обстановке. Взрослый фиксирует время стояния с помощью секундомера. Учитывается лучший результат.

«Достаточный» уровень ставится, если ребенок стоит спокойно от 15 до 20 с, не сдвигает стоп с линии, руки опущены.

Уровень «близкий к достаточному» — если ребенок слегка балансирует, покачивается, но стопы с линии не сдвигает.

«Недостаточный» уровень — ребенок не может устоять на линии.

*Бег с преодолением препятствий (обегание предметов «змейкой»)*

Задание предлагается для выявления ловкости и координационных способностей, позволяющих изменять действия в зависимости от конкретных условий деятельности.

Ребенку дается задание обегать поставленные в ряд препятствия (восемь кубиков или набивных мячей). Расстояние между ними 1 м, от линии старта до первого предмета и от последнего до финиша — по 1,5 м. Общая дистанция бега — 10 м. Задание выполняется два раза, учитывается лучший результат.

Ребенок встает у контрольной линии старта и по команде «Внимание! Марш!» бежит вперед как можно быстрее, обегая предметы до пересечения линии финиша.

Оценивается время выполнения задания (с помощью секундомера) и учитываются некоторые качественные показатели его выполнения.

«Достаточный» уровень ставится, если ребенок выполняет задание в среднем за 5—5,5 с или менее. Во время бега ребенок ловко обегает поставленные предметы, не задевая ни один из них.

Уровень «близкий к достаточному» — если при выполнении задания бежит несколько медленнее, может слегка задеть или пропустить поставленный предмет.

«Недостаточный» уровень — дает более низкие результаты, которые могут быть связаны с замедленной реакцией ребенка на сигнал, во время бега он слишком далеко обегает предметы, наблюдается остановка перед предметами, нерешительность, ребенок справляется с заданием только при условии дополнительного напоминания. В связи с этим время выполнения задания превышает 6—7 с.

Если некоторые дети с первого раза не могут выполнить это задание, целесообразно предложить выполнить его повторно.

*Подбрасывание и ловля мяча*

Задание наиболее характеризует ловкость, умение выполнять сложные по координации и сочетанию движения.

Для выполнения задания ребенку предлагается встать в удобное положение, затем подбрасывать и ловить мяч (диаметром 12—15 см) двумя руками как можно большее количество раз без перерывов. Задание выполняется два раза, учитывается лучший результат.

«Достаточный» уровень — ребенок четко, ритмично подбрасывает и ловит мяч, не прижимая его к груди, не менее 10—20 раз.

Уровень «близкий к достаточному» — если ребенок подбрасывает и ловит мяч не ритмично, на небольшую высоту, делает некоторый перерыв после ловли мяча перед следующим броском. Количество бросков менее 10 раз.

«Недостаточный» уровень — наблюдается заметное снижение качественных и количественных характеристик выполнения задания. Желательно предложить ребенку повторно выполнить задание и в случае успеха поставить соответствующий уровень.

*Прыжок в длину с места*

Задание позволяет оценить скоростно-силовые качества ребенка. Прыжок в длину с места выполняется в условиях помещения по полужесткой опоре (на ковре, гимнастическом мате).

Ребенку предлагается встать у линии старта, принять исходное положение и прыгнуть вперед как можно дальше.

Измерение длины прыжка производится сантиметровой лентой от линии отталкивания до места приземления пятки (с точностью до 1 см). Помимо количественных результатов учитываются качественные показатели прыжка в длину с места (наличие правильного отталкивания, полета, приземления).

Обследование проводят два человека. Один взрослый объясняет задание и следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, затем дает команду «Прыжок!». Второй — замеряет длину прыжка от линии старта до пятки «ближней ноги» в момент приземления с помощью сантиметровой ленты.

«Достаточный» уровень — ребенок занимает правильное исходное положение, делает энергичный взмах руками вперед-вверх и толчок одновременно двумя ногами, приземляется на обе ноги, не теряя равновесия. Длина прыжка не менее 100—120 см.

Уровень «близкий к достаточному» — отмечаются отдельные недостатки в технике выполнения прыжка: ребенок сильно наклоняется вперед перед прыжком, вялый взмах руками, жестко приземляется или приземляется с неодновременной постановкой стоп. Длина прыжка в пределах 90—100 см.

«Недостаточный» уровень — неуверенно выполняет задание: отталкивание слабое, отсутствует координация движений рук и ног, теряет равновесие пру приземлении и др. Длина прыжка значительно меньше указанных величин.

Если ребенку трудно выполнить задание, следует предложить ему дополнительную попытку.

Для активизации нерешительных детей целесообразно использовать предмет-ориентир, до которого они должны допрыгнуть.

**2. Содержательный раздел**

**2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка**

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

Часть Рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений представляет собой:

- реализацию национально - регионального компонента образования;

- деятельность по физическому направлению развития дошкольников посредством реализации программы «Как воспитать здорового ребёнка» В.Г. Алямовская

Национально - региональный компонент содержания Программы включает в себя знакомство дошкольников с историей, культурой и природным окружением города Воркуты и Республики Коми. В данной части определяются основные содержательные направления образовательной работы с детьми, намечаются формы организации образовательной деятельности, средства, методы и приёмы работы с детьми, указываются планируемые результаты освоения детьми содержания регионального компонента образования.

Объем обязательной части Рабочей программы составляет 60% от ее общего объема, части, формируемой участниками образовательных отношений - 40%.

**Объем образовательной нагрузки:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область | Наименование НОД | Возрастная группа | | | | |
| Разновозрастная группа раннего возраста | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| **Физическое развитие** | **Физическая культура** |  |  |  |  |  |
| Количество НОД: |  |  |  |  |  |
| - в неделю | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| - в месяц | 8 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| - в год | 72 | 108 | 108 | 108 | 108 |

**Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию с детьми второго и третьего года жизни** проводится по подгруппам 2-3 раза в неделю, с детьми второго года жизни – в групповом помещении, с детьми третьего года жизни – в групповом помещении или в физкультурном зале. Наполняемость групп, в процессе осуществления непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию и ее продолжительность зависят от возраста и составляют:

* 1г.3м-1г.6м. – 6- 8 мин. (2 - 4 чел.);
* 1г.7м до 2 г. – 8-10 мин. (4 - 6 чел.);
* 2г.1м до 2г.11м – 10-15 мин. (8 - 12 чел.);
* 3 г. (II полугодие) – 15 мин. (вся группа)

**Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей от 3 до 8 лет** организуется не менее 3 раз в неделю. Длительность составляет:

* в младшей группе – 15 мин.;
* в средней группе – 20 мин.;
* в старшей группе – 22 мин.;
* в подготовительной группе – 30 мин.

Непосредственная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимают не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

Для достижения достаточного объема двигательной активности воспитанников используются все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений. Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинского работника.

Для детей 5 - 8 лет организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе один раз в неделю, при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

**Показатели эффективности программы:**

1. Снижение заболеваемости, укрепление здоровья детей
2. Повышение уровня физической подготовленности
3. Стабильность физической работоспособности
   1. **Календарно-тематическое планирование**
      1. **Календарно-тематическое планирование разновозрастная группа раннего возраста (от 2 до 3 лет).**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Задачи** | Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). | Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать. | Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание. | Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении |
| **№ занятия** | 1 – 2 | 3 - 4 | 5 - 6 | 7-8 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Свободная ходьба за воспитателем (застенчивых детей или впервые пришедших в детский сад воспитатель берет за руку и ходит весте с ними). | Ходьба врассыпную и бег за воспитателем. Ходьба и бег чередуются. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. | Ходьба и бег между стульями. Ходьба и бег чередуются. По сигналу воспитателя малыши садятся на стулья, повернувшись к воспитателю. | Ходьба врассыпную и бег (чередуются). Ходьба по дорожке – между двумя параллельными линиями (ширина 35-30 см). |
| **ОРУ** | «Птички» (без предметов) | С погремушками | Сидя на стуле | Без предметов |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1. Ходьба по дорожке – между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 35-30 см) – к кукле. | 1.Ползание на четвереньках (4-6 м) к собачке – «пойдем, как собачка» (2-3 раза). Задание выполняют одновременно 2-3 детей. | 1. Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5–3 м, ширина 25-30 см). 2. Взойти на ящик (50×50×20 см) и сойти с него. Ящик ставят на пол на расст. 3-4 м от доски | 1. Ползание на четвереньках, подползти под веревку (высота 40-45 см).  2. Бросание на дальность правой и левой рукой (по 2-3 раза каждой). |
| **Подвижные игры** | «Бегите ко мне» | «Догоните меня». Спокойная ходьба (3-4 раза). | «В гости к куклам» (2-3 раза) | «Бегите ко мне» (3-4 раза) |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Спокойная ходьба за воспитателем. | Ходьба за воспитателем – «пойдем тихо, как мышки». | Ходьба за воспитателем вместе с куклами. | Спокойная ходьба за воспитателем. |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Задачи** | Учить детей ходить по ограниченной поверхности, лазать по гимнаст.стенке ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, способствовать развитию умений действовать по сигналу. | Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах, учить ходьбе по гимнаст. скамейке, бросать в гориз. цель, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, соверш-ть умение реагировать на сигнал. | Учить прыгать в длину с места, ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, закреплять метание на дальность из-за головы, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. | Учить детей ходьбе по наклонной доске, бросать и ловить мяч, упражнять в метании на дальность от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу. |
| **№ занятия** | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба чередуется с бегом. | Ходьба и бег за воспитателем. | Ходьба и бег за воспитателем – с погремушкой. | Ходьба и бег с ленточкой в руке. |
| **ОРУ** | С платочком | С кубиками | С погремушками | С ленточкой |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1. Лазанье по гимнаст. стенке или башенке любым способом.  2. Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места (лента, стул, гимнаст.скам.)  3. Прокатывание мяча друг другу. | 1. Бросание мешочков в гориз. цель – ящик (или обруч) на расст. 80 см правой и левой рукой.  2. Прыжки через веревку на двух ногах – «зайка прыгает через канавку».  3. Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40-35 см) – «муравьи идут по дорожке».  4. Ходьба по гимнаст. скамейке – «идем по мостику». | 1. Бросание мяча двумя руками из-за головы.  2. Прыжки в длину с места через веревку, лежащую на ковровой дорожке.  3. Прокатывание мяча, сидя на полу друг другу.  4. Бросание мяча на дальность от груди. | 1. Бросание мяча на дальность от груди.  2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.  3. Бросание и ловля мяча. |
| **Подвижные игры** | «Бегите ко мне» | «Догоните меня» | «Через ручеек» (расст.20-25 см – ручеек) | «Солнышко и дождик» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Спокойная ходьба врассыпную вместе с воспитателем. | Ходьба за воспитателем. | Спокойная ходьба парами за воспитателем. | Спокойная ходьба парами за воспитателем. |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Задачи** | Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия, в ползании на четвереньках, катании мяча, приучать соблюдать определенное направление. | Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, подлезать под рейку, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, в ползании, соверш-ть прыжок в длину с места, развивать ловкость и координацию движений. | Учить детей бросать в гориз.цель, прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по гимнаст.скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки, умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнаст.скамейке. | Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, в ползании на четвереньках и подлезании, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. |
| **№ занятия** | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба и бег за воспитателем.Остановиться, взяться за руки и сделать круг. Ходьба по кругу взявшись за руки | Ходьба и бег за воспитателем. Взять флажки и стать врассыпную. | Ходьба и бег за воспитателем. Ходить по кругу, взявшись за руки. | Ходьба и бег за воспитателем. Стараться ходить и бегать друг за другом в одном направлении. |
| **ОРУ** | С мячом | С флажком. | С платочком | С погремушками |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.  2. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку.  3.Перешагивание через препятствие (кубики,рейки, кегли) высота 10-15 см. (поточно)  4. Катание мячей друг другу на расст. 1-1,5 м. | 1. Метание шишек на дальность правой и левой рукой.  2.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.  3. Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см.  4. Подлезание под рейку.  5. Прыжки в длину с места через веревку | 1. Метание в горизонтальную цель (ящик или обруч) правой и левой рукой.  2. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку  3. Ходьба по гимн.скамейке.  4.Катание мяча в воротца (2-3 дуги) с расст. 0,5-1 м. | 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.  2. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно,-«прыгаем через канавку», расст.15-20 см.  3. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. |
| **Подвижные игры** | «Догоните меня» | «Догони мяч» | «Солнышко и дождик» | «Воробышки и автомобиль» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Спокойная игра «Кто тише» | Ходьба со сменой темпа (быстро и медленно) | Ходьба за воспитателем. | Ходьба со сменой темпа. |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Задачи** | Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнаст.скамейке, бросать и ловить мяч, быть внимательными, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать внимание и координацию движений | Учить детей лазать по гимн.стенке, бросанию на дальность, закреплять умение ходить по гимнаст.скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. | Закреплять умение ходить в колонне по одному, ползать и подлезать под веревку, упражнять в бросании в гориз.цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, согласовывать свои движения с движениями товарищей. | Учить прыгать в длину с места, быстро реагировать на сигнал, упражнять в ходьбе по наклонной доске, закреплять умение ползать по гимнаст.скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения |
| **№ занятия** | 25-26 | 27-28 | 29-30 | 31-32 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба и бег (чередуются) друг за другом. | Ходьба и бег друг за другом, между обручами. | Ходьба и бег (чередуются) в колонне по одному. | Ходьба и бег (чередуются) друг за другом. |
| **ОРУ** | С шишкой | С обручем | С мешочком | С флажком |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1. Метание на дальность правой и левой рукой.  2. Ползание на четвереньках по гимнаст.скамейке.  3. Ходьба по наклонной доске вверх вниз.  4. Бросание и ловля мяча. | 1. Бросание на дальность мешочков с песком (150 г) правой и левой рукой.  2. Ходьба по гимнаст.скамейке.  3. Прыжки в длину с места через две параллельные веревки,(расст.15-20 см.)  4. Лазанье по гимнаст.стенке любым способом | 1. Бросание мешочков в гориз.цель правой и левой рукой в ящик (расст.80-100 см).  2. Прыжки в длину с места на 2-х ногах через веревку.  3. Бросание мяча на дальность из-за головы 2-мя руками.  4.Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. | 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.  2. Прыжки в длину с места на 2-х ногах.  3. Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой.  4. Ползание на четвереньках по гимнаст.скамейке. |
| **Подвижные игры** | «Поезд» | «Самолеты» | «Пузырь» | «Птички в гнездышках» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Ходьба друг за другом. | Ходьба с остановкой по сигналу. | Ходьба «змейкой» за воспитателем | Ходьба. Спокойная игра «Кто тише». |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Задачи** | Учить детей катать мяч, ползать по гимнаст. скамейке, упражнять в лазанье по гимнаст.стенке, закреплять умение бросать в гориз.цель правой и левой рукой, приучать соблюдать направление при катании мяча, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно. | Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, соверш-ть прыжок в длину с места, упражнять в метании в гориз.цель правой и левой рукой, ползании на четвереньках и подлезании под рейку (веревку),закреплять умение ходить по гимнаст.скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве. | Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, упражнять в бросании в гориз.цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь. | Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнаст.скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе. |
| **№ занятия** | 33-34 | 35-36 | 37-38 | 39-40 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба и бег (чередуются) в колонне по одному. Ходить и бегать широким, свободным шагом. | Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (врассыпную) | Ходьба, бег. Учить не наталкиваться друг на друга, свободно двигать руками, не шаркать ногами. | Ходьба и бег в быстром и медленном темпе-«машины едут быстро и медленно» |
| **ОРУ** | С погремушкой | С кубиками | С ленточкой | С обручем |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1. Катание мяча в воротца.  2. Лазанье по гимнаст. стенке.  3. Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке.  4. Бросание мешочков с песком в гориз.цель (расст.80-100 см) | 1. Прыжки в длину с места на 2-х ногах.  2. Бросание мешочков в гориз.цель правой и левой рукой.  3. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.  4. Ходьба по гимн.скамейке. | 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.  2. Бросание мешочков с песком на дальность правой и левой рукой.  3. Бросание мешочков с песком в гориз.цель правой и левой рукой.  4.Прыжки в длину с места на 2-х ногах. | 1. Ходьба по гимнаст. скамейке. В конце скамейки спрыгнуть.  2.Ползание на четвереньках и подлезание под рейку.  3. Бросание мяча на дальность из-за головы.  4. Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь. |
| **Подвижные игры** | «Догони меня» | «Воробышки и автомобиль» | «Птички в гнездышках» | «Жуки» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Спокойная игра «Найди себе пару» | Ходьба в колонне. Игра «Кто тише» | Ходьба. Идти по кругу взявшись за руки | Ходьба друг за другом, на носках и обычным шагом |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Задачи** | Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание. | Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, учить в ходьбе по гимнаст.скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости, развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия, умению дружно играть. | Упражнять в ползании по гимнаст.скамейке, на четвереньках, в катании мяча, учить подпрыгивать, способствовать развитию глазомера и координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть, помогать друг другу. | Учить ползать по гимнаст. скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, в ходьбе по гимнаст. скамейке и прыжках в длину с места на 2-х ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. |
| **№ занятия** | 41-42 | 43-44 | 45-46 | 47-48 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. | Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. | Ходьба с бегом чередуются. Во время ходьбы ритмично греметь погремушкой. | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. |
| **ОРУ** | На стуле | С платочком | С погремушкой | С лентой |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1. Метание вдаль 2-мя руками из-за головы.  2. Катание мяча в воротца на расст.1-1,5 м.  3. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее.  4. Прыжки в длину с места. | 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.  2. Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребенка).  3. Прыжки в длину с места, стоя у веревки.  4. Ходьба по гимнаст. скамейке.  5. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. | 1. Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке.  2.Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки ребенка на 10-12 см.  3. Ходить, переступая кубики, расставленные на расст. 1-2 м один от другого.  4. Катание мяча друг другу. | 1. Ползание на четвереньках по гимнаст.скамейке, в конце выпрямиться и спрыгнуть на коврик или мат.  2.Катание мяча под дугу на расст.1 м.  3.Ходьба по гимнаст. скамейке, руки в стороны.  4 Прыжки в длину с места. |
| **Подвижные игры** | «Воробышки и автомобиль» | «Кот и мышки» | «Догоните меня» | «Поезд» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Ходьба. Игра «Кто тише». Чередовать ходьбу на носках с ходьбой обычным шагом. | Ходьба на носках и обычным шагом. | Ходьба обычным шагом и на носках. | Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Задачи** | Учить метанию на дальность 2-мя руками из-за головы и катании мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей, упражнять в ходьбе по гимнаст. скамейке, учить спрыгивать с нее, учить ходить парами, способствовать развитию чувства равновесия. | Учить ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, учить становиться в круг, взявшись за руки, упражнять в ходьбе по гимнаст.скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть. | Упражнять в метании на дальность одной рукой, в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, повторить прыжки в длину с места, учить бросать и ловить мяч, развивать координацию движений, воспитывать внимание, учить дружно играть, помогать друг другу и умение сдерживать себя. | Упражнять в прыжках в длину с места, в метании в горизонт. цель, повторить ползание по гимнаст. скамейке, ходьбу на четвереньках, учить прыгать с высоты, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при броске предметов. |
| **№ занятия** | 49-50 | 51-52 | 53-54 | 55-56 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах зала. | Ходьба и бег в колонне по одному. | Ходьба и бег в колонне по одному. Ходить по кругу взявшись за руки. Бег врассыпную. | Ходьба и бег врассыпную с платочком в руке. |
| **ОРУ** | С обручем | С мешочком | С флажком | С платочком |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1 Бросание мяча на дальность из-за головы.  2. Катание мяча в воротца на расст.1 м.  3. Ходьба по гимнаст. скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. | 1. Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой.  2.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.  3. Ходьба по гимнаст. скамейке.  4. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. | 1. Прыжки в длину с места на 2-х ногах.  2. Ходьба по шнуру, положенному на пол.  3. Метание на дальность правой и левой рукой.  4. Бросание и ловля мяча.  5. Ходьба по наклонной доске с последующим заданием-доползти на четвереньках до куклы. | 1. Ползание на четвереньках по гимнаст.скамейке.  2. Прыжки в длину с места через веревки, расст.20-25 см.  3. Ходьба на четвереньках друг за другом-«кошечки идут».  4. Прыжки с гимн. скамейки  5. Бросание мешочков с песком в гориз. цель. |
| **Подвижные игры** | «Кошка и мышки» | «Пузырь» | «Солнышко и дождик» | Мой веселый звонкий мяч |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Ходьба в колонне по одному. Ходить парами. | Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал. | Ходьба обычным шагом и на носках. | Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках. |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Задачи** | Закреплять умение ходить по гимнаст. скамейке и прыгать с нее, умение прыгать в длину с места, бросать в гориз. цель, учить бросать и ловить мяч, приучать соразмерять бросок с расстояния до цели, ползти и подлезать, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, реагировать на сигнал. | Закреплять умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости, смелости, глазомера, координации движений, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. | Продолжать учить бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, учить бросать и ловить мяч, закреплять умение ходить по гимнаст. скамейке, упражнять в прыжках с высоты, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. | Продолжать учить ползать по гимнаст. скамейке, метать на дальность от груди, закреплять умение бросать в горизонтальную цель, ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, ориентировке в пространстве. |
| **№ занятия** | 57-58 | 59-60 | 61-62 | 63-64 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба и бег друг за другом со сменой направления. | Ходьба и бег в колонне по одному | Ходьба и бег в колонне по одному | Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках - «едут автомашины» |
| **ОРУ** | Без предметов | С кубиками | С шишками | С обручем |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1. Ходьба по гимнаст.  скамейке.  2. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча  3. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.  4. Бросание мешочков с песком в гориз.цель правой и левой рукой.  5. Прыжки в длину с места на двух ногах. | 1. Бросание мяча на дальность 2-мя руками из-за головы.  2. Катание мяча друг другу.  3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.  4. Бросание мяча и вниз через сетку или ленту. | 1. Метание шишек на дальность правой и левой рукой.  2. Прыжки в длину с места на 2-х ногах через две параллельные веревки, расст. 25-30 см.  3. Ходьба по гимнаст. скамейке, в конце спрыгнуть.  4.Бросание и ловля мяча. | 1. Ползание на четвереньках по гимнаст.скамейке.  2. Бросание мяча на дальность от груди.  3. Бросание мешочков в горизонт.цель правой и левой рукой.  4. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. |
| **Подвижные игры** | «Пузырь» | «Воробышки и автомобиль» | «Солнышко и дождик» | «Птички в гнездышках» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал. | Ходьба по кругу взявшись за руки. | Ходьба. Игра « Кто тише». | Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках. |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Задачи** | Закреплять умение ходить по наклонной доске, соверш-ть прыжок в длину с места, метание на дальность из-за головы, учить бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, быстро реагировать на сигнал, учить согласовывать свои движения с движениями других детей. | Упражнять в метании на дальность одной рукой, в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, соверш-ть ходьбу по гимнаст. скамейке, продолжать учить прыжкам в длину с места, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. | Учить бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнаст.скамейке, прыгать с высоты, в ползании по гимнаст.скамейке в глубину, закреплять умение катать мяч, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. | Закреплять умение бросать на дальность одной рукой, прыгать в длину с места, умение ходить по гимнаст. скамейке и прыгать с нее, продолжать учить бросать вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. |
| **№ занятия** | 65-66 | 67-68 | 69-70 | 71-72 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. | Ходьба и бег в колонне по одному. | Ходьба и бег со сменой направления | Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. |
| **ОРУ** | С мячом | С платочком | С обручем | С мешочком |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1. Бросание на дальность из-за головы обеими руками  2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.  3. Прыжки в длину с места на 2-х ногах.  3.Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой.  4.Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. | 1. Ходьба по гимнаст. скамейке.  2. Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой.  3. Бросание мяча на дальность из-за головы 2-мя руками.  4. Катание мяча друг другу.  5. Прыжки в длину с места на 2-х ногах. | 1. Бросание мяча на дальность через сетку вверх и 2-мя руками, затем бросать мяч в сетку.  2. Ходьба по гимн.скамейке, в конце спрыгнуть.  3. Ползание на четвереньках по гимнаст.скамейке, в конце встать, выпрямиться и спрыгнуть.  4. Катание мяча. | 1. Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой.  2. Прыжки в длину с места на 2-х ногах.  3. Бросание мяча через сетку и в сетку.  4. Ходьба по гимнаст. скамейке, в конце спрыгнуть с нее. |
| **Подвижные игры** | «Пузырь» | «Солнышко и дождик» | Мой веселый звонкий мяч | «Воробышки и автомобиль» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Ходьба по кругу, взявшись за руки. | Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. | Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. | Ходьба в колонне по одному. |

**2.2.2. Календарно-тематическое планирование вторая младшая группа (от 3 до 4 лет).**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Сюжетно-игровые  « В гости к зайке» | 2  Игровые | 3  Игровые | 4  Игровые |
| **Задачи** | Учить детей ходить и бегать врассыпную в заданном направлении | Учить детей ходить и бегать стайкой в заданном направлении; упражнять в равновесии, развивать умение ползать. | Учить детей ходить и бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; развивать умение прыгать на двух ногах. | Учить детей ходить и бегать в колонне, энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу. |
| **№ занятия** | 1 – 3 | 4 – 6 | 7 – 9 | 10 - 12 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба обычная, ходьба крадучись, мелким шагом.  Бег мелкий бесшумный | Игра-упражнение «Маленькие ноги шагали по дороге»: ходьба и бег за куклой | Ходьба и бег между расставленными предметами, со сменой направления по сигналу | Ходьба и бег по кругу в колонне. |
| **ОРУ** | Без предметов | «Птички» (без предметов) | «Поиграем с кубиками» | «Давайте поиграем» (без предметов) |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Подскоки на месте и с продвижением вперед  2. Игровое упражнение «Пойдем в гости к зайке»  3. Ходьба с обходом поставленных предметов  4. «Не замочи ножки»: ходьба по извилистой дорожке  5. «Топ-топ и прыг» на быстроту движений | 1. Ходьба по дорожке между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 20 – 25 см).  2. Ходьба по дорожке (длина 3 – 5м) в одну сторону, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед по дорожке в чередовании с ходьбой в другую сторону | 1. Пробежка друг за другом по ребристой доске, по сигналу встать на куб.  2. бег по всему залу, по сигналу встать на куб.  3. Ползание на четвереньках в быстром темпе за шариком. | 1. Игра «Мяч в кругу». Катание мяча друг другу в кругу.  2. Игра «Догони мяч». Прокатывание мяча по полу (резко, с силой) между ног назад и бег за мячом. |
| **Подвижные игры** | «По ровненькой дорожке» | «Догони меня»,  «За мячом с горки»,  «Попрыгай, как мячик» | «Найди свой домик»,  «Дружно прыгнем» | «Поезд» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Ходьба по массажным дорожкам и выполнение дыхательных упражнений | Игра на ориентировку «Найди птичку» | Игра на ориентировку  «Что спрятано?» | Игра с элементами дыхательных упражнений «Пузырь» |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Игровые | 2  Сюжетно-игровые  «Ежиха и ежата» | 3  Игровые | 4  Тематические |
| **Задачи** | Учить детей в ходьбе и беге в определенном направлении, развить умение реагировать на сигнал | Совершенствовать у детей навыки в разных видах ходьбы и бега, развивать координацию движений, упражнять в сохранении равновесия. | Упражнять в ходьбе разными способами; учить бегать свободно, согласовывать движения рук и ног; упражнять в сохранении равновесия. | Учить детей ходить и бегать по кругу, не держась за руки; упражнять в бросании и ловле мяча, энергичному отталкиванию мяча. |
| **№ занятия** | 13 - 15 | 16 – 18 | 19 - 21 | 22 - 24 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Обычная ходьба, ходьба на носках, с высоким подниманием колена. Бег. Спокойная ходьба. | Ходьба в колонне с сохранением равновесия по ребристой доске, извилистой дорожке. Прыжки из обруча в обруч. Бег. | Игра «Слушай сигнал». Обычная ходьба, на носках, с высоким подниманием колена, приставным шагом. Легкий бег. По сигналу остановиться и присесть. | Ходьба и бег по кругу. Спокойная ходьба по мягким модулям, расположенным в виде полосы препятствий. |
| **ОРУ** | С игрушками | «Ежата» (с мячами-массажерами) | «Мы физкультурники» (без предметов) | С мячом |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Прокатывание мяча, стоя на четвереньках, головой между двумя параллельно лежащими палками.  2. Бег за мячом в одном направлении.  3. Ходьба по извилистой дорожке. | 1. Прокатывание мяча по ребристой доске.  2. Игра-упражнение «Топ-топ и стоп». Бег по узкой дорожке (ширина 20 см) | 1. Перестроение в движении из колонны в пары и наоборот по сигналу.  2.Игра-упражнение «Не опоздай». По сигналу встать в обруч. | 1.Бросание мяча о землю и ловля его (2 – 3 раза).  2.Бег за мячом.  3.Катание мяча друг другу (на расстоянии 1 – 1,5 м от детей).  4.Прокатывание мяча по коридору, выложенному из палок. |
| **Подвижные игры** | «Самолеты» | «Кто больше соберет листьев», | «Беги ко мне» | «Мой веселый звонкий мяч» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Игра на ориентировку «Найди свое место» | Игра «Найдем маму-ежиху» | Игра малой подвижности «Делай так» | Игра малой подвижности «Ровным кругом» |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Игровые | 2  Игровые | 3  Игровые | 4  Тематические |
| **Задачи** | Учить детей ходить в колонне по одному и по сигналу выполнять задания; упражнять в прыжках из обруча и в пролезании в него | Учить детей ловить мяч и бросать его обратно, упражнять в ползании на четвереньках между предметами; упражнять в равновесии во время ходьбы | Учить детей подлезать под предметы (расположенные на высоте 40 см), не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности. | Учить детей прокатывать мяч друг другу и между предметами. |
| **№ занятия** | 25 – 27 | 28 - 30 | 31 - 33 | 34 - 36 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Обычная ходьба, ходьба с остановкой, приседанием, поворотами. Бег врассыпную. Спокойная ходьба. | Обычная ходьба, на носках, с высоким подниманием колена. Легкий бег. По сигналу, не прекращая движения, встать в пары. | Ходьба по массажной дорожке с остановкой по сигналу. Бег, бег змейкой. | Ходьба парами друг за другом и в разных направлениях. Ходьба с остановкой, приседанием, огибая предметы. Бег. |
| **ОРУ** | «Мой послушный обруч» (с обручем) | «Не урони колечко» (с кольцом) | «Где же наша игрушка?» (с игрушкой) | С мячом |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Пролезание в обруч.  2.Прыжки из обруча в обруч.  3.Быстрые прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 1. Ловля мяча и бросок его обратно.  2.Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони по прямой.  3.Ходьба по канату с сохранением равновесия.  4.Бег с остановкой по сигналу и ходьбой | 1.Ходьба по канату, с сохранением равновесия.  2.Подлезание под дугами, не руками их и пола.  3.Прыжки в длину с места на гимнастическом мате. | 1. Прокатывание мяча между предметами.  2. Прокатывание мяча друг другу.  3. Ползание на четвереньках за мячом, толкая его головой. |
| **Подвижные игры** | «Найди свой цвет» | «С кочки на кочку», «Обезьянки» | «Стрекоза», «Поймай комара», «Оленята». | «Мой веселый звонкий мяч» , «Оттолкни мяч от себя». |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Игра малой подвижности «Найди свое место» | Игра малой подвижности «Делай так» | Упражнение на релаксацию «Цветок распускается» (под музыку). | Хороводная игра «Ручеек». |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Игровые | 2  Игровые | 3  Игровые | 4  Сюжетно – игровые  «Встреча с любимыми игрушками» |
| **Задачи** | Упражнять детей в ходьбе и беге, ползании, сохранении равновесия | Совершенствовать у детей навыки бросания и ловли мяча, прокатывания его, а также пространственную ориентировку. | Учить детей уверенно бросать мяч и отталкивать его при катании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке; совершенствовать пространственную ориентировку. | Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений; совершенствовать координацию движений. |
| **№ занятия** | 37 – 39 | 40 - 42 | 43 - 45 | 46 - 48 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба в чередовании с бегом. Непрерывный бег (1 мин). Ходьба на месте, по ребристой дорожке. | Спокойная ходьба по массажной дорожке, доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Бег. | Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Непрерывный бег (30 с – 1 мин). спокойная ходьба. | Ходьба (в руках игрушки) в чередовании с бегом. |
| **ОРУ** | Танцевальные движения | С мячом | С мячом | С игрушками |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Подлезание под дугу, не касаясь ее руками.  2.Бег врассыпную по всему залу, по сигналу бег в определенном направлении. | 1.Катание мяча друг другу (расстояние 1 – 1,5 м)  2.Прокатывание мяча с горки и бег за ним.  3.Толкание мяча одной рукой и бег за ним. | 1.Прокатывание мяча в воротики (2 дуги).  2.Прокатывание мяча под дугой и быстрый бег за ним.  3.Ходьба по мягкому буму (приставлять пятку одной ноги к носку другой)  4.Прыжки из обруча в обруч | 1.Игра-упражнение «Холодно – горячо». Смена вида ходьбы по сигналу (на носках – широким шагом).  2.Игра-упражнение «Не боюсь!». Салки.  3.Прыжки в длину на гимнастический мат. |
| **Подвижные игры** | «Лошадки» | «Попади в круг» | «Лохматый пес», «Поймай комара». | «Кот и мыши», «С кочки на кочку». |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Игра на ориентировку «Найди, что спрятано» | Игра на ориентировку «Угадай, кто кричит» | Игра на ориентировку «Найди, что спрятано» | Дыхательная гимнастика, прощание с игрушками. |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Тематические | 2  Игровые | 3  Игровые | 4  Тематические |
| **Задачи** | Учить детей ловить мяч кистями рук и принимать правильные исходные положения при бросании мяча разными способами (двумя руками снизу, от груди). | Учить детей ходить на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами вперед, в стороны; учить ходить широким шагом, держась прямо, упражнять в катании, бросании и ловле мяча. | Упражнять детей в ходьбе, беге, прыжках; совершенствовать координацию движений и ориентировку в пространстве. | Упражнять детей ловле мяча кистями рук, принятию правильных исходных положений при бросании мяча разными способами. |
| **№ занятия** | 49 - 51 | 52- 54 | 55 - 57 | 58 - 60 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Бег по залу с мячом в руках, по сигналу впрыгивание в обруч, подбрасывание и ловля мяча. | Игра «Воротики»: дети идут по залу парами в колонне, держась за руки. По сигналу останавливаются и поднимают руки вверх. | Обычная ходьба, ходьба на носках, с высоким подниманием колена. Легкий бег. | Игра-упражнение «Холодно – горячо» |
| **ОРУ** | С мячом | «Часики» (без предметов» | «Самолеты» | С мячом |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Стоя в обруче, ноги на ширине плеч, бросить мяч вверх и поймать его.  2.Бросок мяча вдаль и бег за ним, стараясь его поймать.  3.Прокатывание мяча двумя руками по узкой дорожке. | 1.Прокатывание мяча двумя руками по узкой дорожке.  2.Игра-упражнение «Догони мяч». | 1.Игра-упражнение «Найди себе пару».  2.Прыжки из обруча в обруч (расстояние 40 см).  3.Ходьба по скамейке, не теряя равновесия. | 1.Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками, не прижимая к груди.  2.Броски мяча от груди и бег за ним, пытаясь его догнать  3.Бросок мяча снизу двумя руками и ловля его. |
| **Подвижные игры** | «Кто дальше бросит мяч», «Мяч в кругу». | «У медведя во бору», «Мы – веселые ребята» | «Самолеты», «»Из обруча в обруч» | «Мы – веселые ребята», «Лови хвост». и бег за ним, пытаясь его догнать |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Прокатывание мяча с горки. | Игра на ориентировку «Угадай кто где кричит» | Игра на ориентировку «Найди свое место» | Прокатывание мяча друг другу. |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Сюжетно-игровые  «Физкультурники» | 2  Тематические | 3  Игровые | 4  Сюжетно-игровые  «Зимушка-зима» |
| **Задачи** | Упражнять детей в разных видах ходьбы, в равновесии, в прыжках и беге. | Учить детей ловить мяч кистями рук; принимать правильные исходные положения при метании мяча разными способами. | Упражнять детей в ходьбе, беге, метании и равновесии. | Совершенствовать у детей координацию движений; упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. |
| **№ занятия** | 61 – 63 | 64 - 66 | 67 – 69 | 70 - 72 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Обычная ходьба, на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом, меняя положение рук. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего. | Ходьба в чередовании с бегом в колонне со сменой направления движения и темпа. Непрерывный бег (1 мин). Обычная ходьба. | Обычная ходьба, ходьба на внешней стороне стопы; по наклонным доскам на четвереньках, на прямых ногах. Легкий бег, обычная ходьба. | Игра-упражнение «Белые медведи»: ходьба по-медвежьи – на четвереньках с опорой на стопы и ладони; ходьба с спуск по наклонным доскам. |
| **ОРУ** | «Мы – физкультурники» | С мячом | «Зима» | Произвольные движения по залу под музыку |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках.  2. Ходьба, по гимнастической скамейке высоко поднимая колени.  3. Ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая предметы.  4.Прыжки с продвижением вперед.  5.Перепрыгивание через предметы разной высоты (5 – 10 см)  6.Ходьба четвереньками, опираясь на стопы и ладони. | 1.Прокатывание мяча по узкой дорожке и бег за ним.  2.Бросание мяча в круг двумя и одной рукой с разного расстояния (2 – 4 м).  3»Игра-упражнение «Лови – бросай»: дети стоят в кругу, инструктор по физо – в центре круга. Взрослый называет имя ребенка, бросает ему мяч. Ребенок ловит мяч и бросает его обратно.  4.Броспние мяча и бег за ним. | 1.Метание маленького мяча в горизонтальную и вертикальную цель.  2.Ходьба с чередованием бега в колонне друг за другом.  3.Подлезание под дугу на четвереньках. | 1.Метание малого мяча (снежка);  2.Ходьба по массажным дорожкам (снежный лабиринт).  3.Игра «Берегись, заморожу!»: бег от инструктора по физо в разных направлениях. |
| **Подвижные игры** | «Бег парами», «Не опоздай» | «Попади в круг», «Догони мяч». | «Бездомный заяц», «Белые медведи». | «Снежинки и ветер», «Два мороза». |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. | Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. | Хороводная игра «Снежная карусель». | Хороводная игра «Снежная карусель». |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Игровые | 2  Игровые | 3  Игровые | 4  Игровые |
| **Задачи** | Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений; совершенствовать координацию движений; упражнять в бросании и ловле мяча. | Упражнять детей в ходьбе и беге мелкими и широкими шагами; развивать ориентировку в пространстве. | Разучивать с детьми комплекс упражнений с мячом; формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений. | Совершенствовать у детей координацию движений, равновесие; упражнять в разных построениях, учить не отставать от впередиидущего. |
| **№ занятия** | 73 – 75 | 76 – 78 | 79 – 81 | 82 – 84 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Медленное кружение в чередовании с ходьбой. Танцевальные упражнения: шаги прямого галопа, кружение в парах, подскоки в соответствии с темпом музыки. | Обычная ходьба, ходьба змейкой между предметами, с подскоками, меняя направление. Непрерывный бег. Обычная ходьба. | Ходьба по массажной дорожке, по сигналу встают в пары и продолжают движение в парах, выполнение произвольных танцевальных движений. | Ходьба со сменой направления по сигналу; ходьба в чередовании с бегом по сигналу. Ходьба широкими и мелкими шагами (великаны т гномы). |
| **ОРУ** | С флажками | «Мой веселый, звонкий мяч» | «Мой веселый, звонкий мяч» | Произвольные движения с цветными лентами под музыку. |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Метание мешочков с песком с расстояния двух шагов в обруч (диаметр 1 м).  2. Скатывание мяча с горки и бег за ним. | 1.Перешагивание через различные препятствия, встречающиеся на пути, стараясь не задеть предмет и удержать равновесие.  2.Дети стоят в шеренге, по команде приседают и толкают мяч обеими руками, бегут за ним, стараясь поймать. | Произвольные движения по всему залу (ходьба, бег, прыжки). По сигналу «Горячо!» быстро останавливаются и идут на носках, затем выполняют произвольные движения. По сигналу «Холодно!» останавливаются и приседают, сохраняя равновесие. | 1.Ходьба по извилистой дорожке (длина 3м, ширина 20 см) с сохранением равновесия.  2.Прыжки на месте, на счет четыре поворачиваются направо. Затем на счет четыре – на лево. |
| **Подвижные игры** | «Кто дальше бросит мешочек», «Не урони мяч» | «Найди свой цвет», «Птичка и птенчик» | «Толкни и догони», «Найди себе пару». | «Кролики», «С кочки на кочку». |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Малоподвижная игра «Ручеек». | Малоподвижная игра «Делай так». | Упражнение на расслабление «Мороженое тает». | Игра на ориентировку в пространстве «Найди, где спрятано». |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Игровые | 2  Сюжетно – игровое  «Мы – артисты цирка» | 3  Игровые | 4  Игровые |
| **Задачи** | Упражнять детей в беге в разных направлениях, обегая предметы, расставленные на одной линии. | Совершенствовать у детей координацию движений; упражнять в равновесии, ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча. | Упражнять детей в ходьбе и беге, равновесии. | Совершенствовать у детей навыки в бросании и ловле мча. |
| **№ занятия** | 85 – 87 | 88 – 90 | 91 – 93 | 94 – 96 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Игровое упражнение «Найди свое место»: дети стоят в обручах, по первому сигналу инструктора бегают по всему залу, по второму сигналу впрыгивают в обруч. | Ходьба в колонне, поднимая поочередно руки. Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перекатами. Бег. Дети идут и берут мячи. | Игра-упражнение «Воротики»: ходьба парами, держась за руки, друг за другом. По сигналу дети останавливаются, поднимают руки вверх. Каждая последняя пара проходит сквозь воротики. | Игра-упражнение «Догони меня»: бег за воспитателем. |
| **ОРУ** | Танцевальные, ритмические движения под музыку. | «Мой веселый, звонкий мяч» | Легкий бег в парах | «Самолеты» |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба в колонне широкими шагами, как великаны. По сигналу идут мелкими шагами, как гномы.  2.Ходьба и бег змейкой, огибая предметы, поставленные на одной линии.  3.Метание малого мяча в стену одной рукой и бег за ним. | 1.«Эквилибристы». ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой, по прямой с разными положениями рук.  2.Прыжки на батуте.  3.«Дрессированные дельфины». Прыжки вверх с целью достать колокольчик.  4.«Жонглеры». подбрасывание и ловля малого мяча. | 1.Игра-упражнение «Бабочки и лягушки»: по сигналу «Бабочки» дети машут руками, при сигнале «Лягушки» дети выпрыгивают из положения, сидя на пятках, руки в упоре спереди.  2.В зале произвольно расположены обручи. Дети бегают по залу, по сигналу «В обруч» дети должны впрыгивают в них | 1.Произвольный бросок и ловля мяча.  2.Инструктор бросает мяч, а дети быстро бегут за ним, стараясь скорее догнать. |
| **Подвижные игры** | «Пилоты», «Мыши в кладовой». | «Дрессированные кошечки и собачки». | «У медведя во бору» | «Обезьянки». |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Малоподвижная игра «Ручеек». | Спокойная ходьба в колонне по одному, парами. | «Прятки» | Игра на ориентировку в пространстве «Кто ушел?». |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Сюжетно-игровые  «Котята» | 2  Игровые | 3  Контрольно-проверочные | 4  Контрольно-проверочные |
| **Задачи** | Упражнять детей в разных видах ходьбы, бега, прыжков, лазанья. | Учить детей ходить и бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; развивать умение прыгать на двух ногах. | Выявление уровня физического развития детей | |
| **№ занятия** | 97 - 99 | 100 - 102 | 103 - 105 | 106 - 108 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | У кого усатая морда полосатая, спинка, словно мостик, а за мостиком хвостик? Описание 2 – 3-х котят. | Ходьба и бег между расставленными предметами, со сменой направления по сигналу | Ходьба по массажной дорожке, бег. | Ходьба с разными положениями рук. Бег, бег со сменой направлений. |
| **ОРУ** | «Котята» | «Поиграем с кубиками» | Без предметов | Без предметов |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Катание шарика друг другу.  2.Прокатывание шарика между предметами.  3.Ходьба по мягкому буму с приставлением пятки одной ноги к носку другой. Поворот на середине. | 1. Пробежка друг за другом по ребристой доске, по сигналу встать на куб.  2. бег по всему залу, по сигналу встать на куб.  3. Ползание на четвереньках в быстром темпе за шариком. | 1. Бег на 10 м с хода.  2.Прыжки в длину с места.  3.Метание теннисного мячика вдаль удобной рукой. | 1.Упражнение на гибкость.  2.Упражнение на сохранение равновесия. |
| **Подвижные игры** | «Кот и мыши» | «Найди свой домик»,  «Дружно прыгнем» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Игра на ориентировку в пространстве «Кот и мыши» | Упражнение на расслабление «Мороженое тает». |

**2.2.3. Календарно-тематическое планирование средняя группа (от 4 до 5 лет).**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Контрольно-проверочные | 2  Контрольно-проверочные | 3  Сюжетно-игровые  «Встреча с любимыми игрушками» | 4  Тренировочные |
| **Задачи** | Проверить навыки бега на скорость (10 м),в прыжках в длину с места, бросании мяча вверх и ловле его, бросании набивного мяча (весом 0,5 кг) из-за головы сидя; проверить гибкость (сидя на полу). | Проверить навыки бега на скорость (10 м), в прыжках в длину с места, бросании мяча вверх и ловле его, бросании набивного мяча (весом 0,5 кг) из-за головы сидя; проверить гибкость (сидя на полу). | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; закреплять умения ходить, координируя движения рук и ног. | Учить детей ходить и бегать, меняя направление по сигналу; развивать умение ползать на четвереньках. |
| **№ занятия** | 1 – 3 | 4 – 6 | 7 – 9 | 10 - 12 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба обычная, ходьба широким шагом. Бег. Легкий бег. | Обычная ходьба, на носках, с высоким подниманием колен. Легкий бег. | Обычная ходьба, на носках. Бег врассыпную. Произвольные движения под музыку. | Ходьба в чередовании с бегом. Непрерывный бег (30 сек). |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов. | С игрушкой. | С кольцами |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Бег на 10 м схода.  2.Прыжки в длину с места.  3.Метание теннисного мяча удобной рукой. | 1.Бросание мяча вверх и ловля его.  2.Бросание набивного мяча (0,5 кг) из-за головы сидя.  3.Сидя на полу, ноги разведены как можно шире в стороны, достать кончиков пальцев ступней.  4.Бег на 10 м с хода.  5.Прыжки в длину с места. | 1.Упражнение на полосе препятствий: ходьба по наклонной доске, по ребристым дорожкам, гимнастическим скамейкам с перепрыгиванием предметов.  2.Подьем на мягкий бум и спрыгивание с него (высота 20 – 30 см)  3.Прыжки из обруча в обруч (5 – 6 обручей). | 1.Ползание на четвереньках (3 – 5 м) с опорой на ладони и колени.  2.Ползание в быстром темпе за катящимися маленькими мячиками.  3.Ходьба в колонне по одному, по команде встают в пары, не прекращая движения. |
| **Подвижные игры** |  |  | «Мы – веселые ребята»  «Не боюсь!». | «Найди свой домик», «Гуси-лебеди». |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** |  |  | Дыхательная гимнастика, прощание с игрушками. | Ходьба в колонне по одному. |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Тренировочные | 2  Игровые | 3  Тренировочные | 4  Сюжетно-игровые  «Мы – физкультурники» |
| **Задачи** | Учить ходить в колонне, не меняя темп и направление движений; выполнять действия по сигналу; упражнять в прыжках из обруча в обруч; учить лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек. | Упражнять в ловле мяча, брошенного воспитателем; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. | Совершенствовать навыки в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала; упражнять в сохранении равновесия во время ходьбы по мягкому валику (длина 150 см). | Упражнять в разных видах ходьбы, в сохранении равновесия, в прыжках и беге. |
| **№ занятия** | 13 – 15 | 16 – 18 | 19 – 21 | 22 – 24 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Обычная ходьба, по мягкому буму, пролезание под воротиками. Легкий бег (1 мин). Построение в две колонны. | Обычная ходьба, на носках, с высоким подниманием колена. Легкий бег, соблюдая интервал (1 – 1,5 мин). Ходьба со сменой ведущего. | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами. Ходьба в колонне со сменой темпа и направления, легкий бег. | Ходьба в колонне разными способами: на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставным шагом. Легкий бег. |
| **ОРУ** | С обручем. | «Поиграем с кубиками» | С кольцом. | Без предметов. |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Пролезание в обруч (обруч закреплен).  2.Прыжки из обруча в обруч в быстром темпе.  3.Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево. | 1.Игра-упражнение «Воротики».  2.Игра-упражнение «Доползи до кубика».  3.Подлезание под дугами.  4.Ловля мяча, брошенного воспитателем, кистями рук. | 1.Прыжки друг за другом из обруча в обруч.  2.Бег с выполнением заданий по сигналу (приседание).  3.Ходьба по мягкому валику с высоким подниманием колена.  4. Ходьба по мягкому валику с остановкой на середине. | 1.Упражнение на полосе препятствий: ходьба по гимнастическим скамейкам, с перешагиванием предметов, спрыгивание в обруч, прыжки из обруча в обруч, подлезание под дуги, прыжки на батуте.  2.Прыжки с продвижением вперед, перепрыгивание через предметы, ходьба на четвереньках с опорой на стопы и ладони; пробежки парами, ходьба. |
| **Подвижные игры** | «Найди свой цвет» | «Обезьянки», «Зайцы и волк». | «С кочки на кочку» | «Скорее в обруч», «Бег парами». |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Малоподвижная игра «Ровным кругом» | Упражнение на релаксацию «Цветок распустился» | Малоподвижная игра «Найди слоненка». | Игра на ориентировку в пространстве «Найди предмет». |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Игровые | 2  Тематические | 3  Игровые | 4  Тренировочные |
| **Задачи** | Закреплять навыки в бросании и отталкивании мяча при катании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке; совершенствовать пространственную ориентировку у детей. | Учить бросать и ловить мяч кистями рук; принимать правильное исходное положение при метании мяча различными способами. | Упражнять в ходьбе на носках, на пятках, внешней стороне стопы; упражнять в ходьбе широким шагом, держась прямо, закреплять навыки в катании, бросании и ловле мяча. | Совершенствовать координацию движений, равновесие; учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком и полностью выпрямляя ногу; учить ловить мяч кистями рук, принимать правильные исходные положения. |
| **№ занятия** | 25 – 27 | 28 – 30 | 31 – 33 | 34 – 36 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба и бег парами с остановкой по сигналу. | Ходьба и бег по залу с мячом в руках, по сигналу дети впрыгивают в обруч, подбрасывают мяч и ловят его, стараясь не выйти за пределы обруча. | Ходьба в колонне на носках, пятках, внешней стороне стопы. Легкий непрерывный бег (1 – 1,5 мин). Ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба по массажным и ребристым дорожкам. Бег на носках, с высоким подниманием колен, широкими шагами, с обеганием предметов. |
| **ОРУ** | «Мой веселый звонкий мяч» | С мячом | «Часики» | «Гуси-гуси» |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Прокатывание мяча в воротики (2 – 3 дуги).  2.Прокатывание мяча под дугой и бег за ним.  3.Перешагивания через препятствия разной высоты.  4.Перехватывание палки руками поочередно, ставя кулак к кулаку, от начала до самого конца. | 1.Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его, не прижимая к груди.  2.Бег за мячом, брошенным воспитателем. | 1.Ходьба в колонне широкими, затем мелкими шагами («Великаны и гномы»).  2.Приставные шаги до предмета и обратно.  3.Ходьба с высоким подниманием колен.  4.Прыжки с поворотом вправо-влево. | 1.Ходьба в колонне, перекладывая мяч из одной руки в другую.  2.Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча.  3.Ходьба в быстром темпе. |
| **Подвижные игры** | «Кто дальше бросит мяч», «Зайцы и волк» | «Ловишка с мячом» | «У медведя во бору», «Самолеты» | «Кот и мыши» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Игра на ориентировку «Найди предмет» | Прокатывание мяча с горки | Малоподвижная игра «Делай так» | Упражнение на релаксацию «Тихое озеро» |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Тематические | 2  Игровые | 3  Тренировочные | 4  Сюжетно-игровые  «Зимушка-зима» |
| **Задачи** | Учить бросать и ловить мяч кистями рук и принимать правильные исходные положения во время метания мяча разными способами. | Упражнять детей в ходьбе, беге, метании и сохранении равновесия; формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений. | Учить энергично подпрыгивать на месте; прыгать вверх, доставая предмет; энергично отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться; упражнять в ходьбе, беге, равновесии. | Совершенствовать координацию движений, равновесие; упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. |
| **№ занятия** | 37 – 39 | 40 – 42 | 43 – 45 | 46 – 48 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Обычная ходьба, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами. Бег. | Игра-упражнение «Белые медведи»: ходьба по наклонным доскам на четвереньках (прямых ногах), переваливаясь с боку на бок. | Ходьба, бег, кружение с ленточками. | Игра-упражнение «Белые медведи»: ходьба по наклонным доскам на четвереньках (прямых ногах), переваливаясь с боку на бок. |
| **ОРУ** | С мячом | «Зима» | С обручем | Произвольные движения по залу (снежному полю) под музыку |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Метание мешочков с песком в цель (в обруч, лежащий на полу с расстояния 2 – 3 шагов) правой, левой рукой.  2.Метание маленького мяча (теннисный, резиновый) в стену, бег за ним. | 1.Метание маленького мяча в вертикальную и горизонтальную цель.  2.Ходьба в чередовании с бегом в колонне друг за другом змейкой, по сигналу – преодоление препятствий.  3.Произвольные движения с мячом. | 1.Преодоление полосы препятствий из мягких модулей.  2.Прыжки в длину с места на гимнастических матах.  3.Перепрыгивание через предметы (высота 7 – 10 см) на расстоянии 3 – 4 м.  4.Перешагивание через плоские предметы.  5.Прыжки верх с хлопком над головой. | 1. Метание маленького мяча вдаль («Кто дальше бросит снежок?»).  2.Игра «Берегись - заморожу!»: бег по всему залу от взрослого, ребенок, которого догнали, быстро останавливается. |
| **Подвижные игры** | «Ловишки с мячом» | «Зайцы и волк» | «Ловишки» | «Снежинки и ветер» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Малоподвижная игра «Прокати мяч» | Хороводная игра «Снежная карусель» | Малоподвижная игра «Ровным кругом» | Хороводная игра «Снежная карусель» |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя Тип**  **Тема** | 1  Тренировочные | 2  Тренировочные | 3  Тематические | 4  Игровые |
| **Задачи** | Упражнять в ходьбе на носках, пятках, змейкой; учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком и полностью выпрямляя ногу; отрабатывать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | Учить соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, не отставать от впередиидущего, ориентироваться в пространстве; упражнять в равновесии и ползании. | Учить бросать и ловить мяч кистями рук; принимать правильные исходные положения при метании разными способами. | Формировать умения и навыки правильного выполнения заданий |
| **№ занятия** | 49 – 51 | 52 – 54 | 55 – 57 | 58 – 60 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба в колонне на носках, пятках, внешней стороне стопы, змейкой между расставленными предметами. непрерывный бег (1 – 1,5 мин). ходьба с восстановлением дыхания. | Обычная ходьба, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами. Бег. | Ходьба в чередовании с бегом со сменой темпа и направления. | Обычная ходьба, на пятках, на внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами. Обычный бег, на носках, с высоким подниманием колен. |
| **ОРУ** | С обручем | С обручем | С мячом | Без предметов |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по прямой линии с подбрасыванием и ловлей мяча.  2.Передвижение на коленях, с опорой на руки: толкать мяч головой, догонять его и снова толкать.  3. Передвижение на коленях, с опорой на руки: толкать мяч головой в ворота.  4.Отталкивание мяча правой, затем левой ногой в ворота. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке до середины, поворот, ходьба в обратном направлении на полусогнутых ногах.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с перешагиванием предметов.  3.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья, ползание на животе.  4.Ходьба в чередовании с бегом по наклонным доскам прямо и боком. | 1.Прокатывание мяча по узкой дорожке, выложенной из палок, и бег за мячом.  2.Бросание мяча в круг двумя руками и одной рукой с разного расстояния (2 – 4 м).  3.Прокатывание мяча друг другу в парах (расстояние 1 – 1,5 м).  4.Броски мяча друг другу в парах. | 1.Шаг из обруча в обруч (5 – 6 обручей в 2 – 3 ряда), дойдя до конца подпрыгнуть, хлопнуть в ладоши.  2.Сидя в обручах, приподнять ноги и энергично отталкиваться руками, стараясь повернуться кругом. |
| **Подвижные игры** | «Ловишки с мячом» | «Удочка» | «Мяч через сетку» | «Попади в круг» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Малоподвижная игра «Найди, где спрятано» | Малоподвижная игра «Ручеек» | Дыхательная гимнастика | Малоподвижная игра «Краски» |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Тренировочные | 2  Игровые | 3  Тренировочные | 4  Тренировочные |
| **Задачи** | Учить детей лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в ходьбе, беге, прыжках и сохранении равновесия. | Совершенствовать координацию движений, сохраняя равновесие; отрабатывать разные виды построений, не отставать от впередиидущего. | Учить бросать и ловить мяч кистями рук; принимать правильные исходные положения при метании разными способами; упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа и направления движений. | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; совершенствовать координацию движений; упражнять в бросании и ловле мяча. |
| **№ занятия** | 61 – 63 | 64 – 66 | 67 – 69 | 70 – 72 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами, змейкой, на полусогнутых ногах. Бег с высоким подниманием колен. | Обычная ходьба, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами. Бег. | Ходьба с разными положениями рук, ходьба приставными шагами. непрерывный бег (1 – 1,5 мин). Ходьба с восстановлением дыхания. | Танцевальные упражнения: шаги прямого галопа, кружение в парах, подскоки в соответствии с темпом музыки. |
| **ОРУ** | Без предметов | Игра «Великаны и гномы» | С коротким шнуром-косичкой | С султанчиками |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево.  2.Ходьба по кругу (выложен из веревки), приставными шагами, с выполнением заданий (впрыгнуть в круг).  5.Произвольное лазанье по гимнастической стенке. | 1.Ходьба по извилистой дорожке (длина 3 – 5 м, ширина 20 – 40 см), не выходя за ее границы, сохраняя равновесие.  2.Бег по залу, не задевая друг друга и расставленные предметы. | 1.Прокатывание мяча друг другу лежа на животе.  2.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя разными способами: от груди, снизу, из-за головы, отскоком от пола.  3.Перепрыгивание на двух ногах через несколько предметов (высота 12 – 15 см).  4.Бросание мяча в парах (произвольно) | 1.Ходьба в колонне друг за другом, перебрасывая мяч из одной руки в другую. Катание мяча друг другу из разных положений: стоя, на коленях, сидя, лежа.  2.Произвольные упражнения с мячом |
| **Подвижные игры** | «Мышеловка», «Скорее в обруч» | «У медведя во бору» | «Берегись, Заморожу!» | «Охотники и зайцы» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Упражнение на релаксацию «Музыкальная шкатулка» | На ориентировку в пространстве «Найди, где спрятано» | Малоподвижная игра «Найди и промолчи» | Упражнение на релаксацию «Жираф» |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Игровые | 2  Тренировочные | 3  Игровые | 4  Тренировочные |
| **Задачи** | Упражнять в ходьбе и беге. | Разучивать комплекс упражнений с косичкой; учить бегать легко, энергично отталкиваясь носком и полностью выпрямляя ногу; учить лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; совершенствовать координацию движений. | Упражнять в ходьбе и беге мелкими и широкими шагами, закреплять навыки бросания и ловли мяча. | Закреплять навыки в сохранении равновесия, упражнять в беге и прыжках. |
| **№ занятия** | 73 – 75 | 76 – 78 | 79 – 81 | 82 – 84 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами, змейкой, на полусогнутых ногах. Бег с высоким подниманием колен. | Музыкально-ритмические движения: шаги прямого галопа. Движения в парах: притопывание ногами, приставные шаги с приседаниями, кружение в парах. | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами, с подскоками. Бег с высоким подниманием колен, мелкими и широкими шагами. | Ходьба разными способами с постепенным ускорением, непрерывный бег (1,5 – мин). Упражнение на дыхание. Обычная ходьба. |
| **ОРУ** | Малоподвижная игра «Делай так!» | С косичкой | «Мой послушный мяч» | С гимнастической палкой |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба в колонне, чередуя обычную ходьбу с ходьбой на пятках, носках, змейкой (между предметами).  2.Бег за мячом, прокаченным взрослым в разных направлениях. | 1.Прокатывание набивного мяча.  2.Лазанье по гимнастической стенке.  3.Прыжки поочередно на правой и левой ноге, прыжки на двух ногах вместе: ноги скресно - ноги врозь.  4.Лазанье (произвольное) по гимнастической стенке, пролезание в обруч. | 1.Игра-упражнение «Великаны и гномы» (ходьба широкими и мелкими шагами).  2.Прокатывание мяча в разных направлениях и бег за ним.  3.Произвольные упражнения с мячом (броски в парах) | 1.Ходьба на четвереньках вокруг кегли. Ходьба змейкой между кеглями.  2.Прыжки из обруча в обруч.  3.Вбегание и сбегание по наклонным доскам. |
| **Подвижные игры** | «Не замочи ножки» | «Лохматый пес» | «Найди себе пару» | «Бездомный заяц» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Малоподвижная игра «Жмурки» | Комплекс упражнений на дыхание | Малоподвижная игра на ориентировку «Найди предмет» | Игры по желанию детей (одна – две) |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Тренировочные | 2  Тренировочные | 3  Игровые | 4  Игровые |
| **Задачи** | Разучивать комплекс упражнений с мячом; формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | Разучивать комплекс упражнений с использованием скамейки; формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | Упражнять в беге в разных направлениях (обегая предметы, расставленные на одной линии); учить бегать со сменой направления движения и темпа. | Совершенствовать координацию движений; развивать навыки в ходьбе, беге; упражнять в бросании и ловле мяча. |
| **№ занятия** | 85 – 87 | 88 – 90 | 91 – 93 | 94 – 96 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Музыкально-ритмические движения: шаги прямого галопа. Движения в парах: притопывание ногами, приставные шаги с приседаниями, кружение в парах. | Обычная ходьба, перекатом с пятки на носок, со сменой положения рук. Непрерывный бег (1 – 1,5 мин). | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Бег со сменой направления и темпа.. | Ходьба разными способами с постепенным ускорением, непрерывный бег (1,5 – мин). Упражнение на дыхание. Обычная ходьба. |
| **ОРУ** | С мячом | С использованием скамейки | Игровое упражнение «Найди свое место» | Игра-упражнение «Один – двое» (перестроение) |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по залу вдоль расставленных кеглей по одному, парами. При ходьбе стараться не задевать кегли.  2.Прыжки разными способами (произвольно).  3.Бег змейкой между расставленных кеглей.  4.Ходьба по шнуру. | 1.Ходьба по гимнастическим скамейкам с перешагиванием различных предметов и спрыгивание в обруч.  2.Кружение в одну и другую стороны: руки на поясе – в стороны.  3.Легкий бег по залу, по сигналу встать на скамейку и удержать равновесие. | 1.Игры-упражнения на внимание «Найди себе пару», «Стройся в колонну» (построение)  2.Игры-упражнения на быстроту движений «Догони меня», «Мяч с горки». | 1.Прокатывание мяча в парах через воротики (на расстоянии 5 – 6 шагов), сделанные из кубиков.  2.Прыжки вверх до предмета.  3.Броски мяча в парах разными способами: от груди, двумя руками снизу, из-за головы. |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Лошадки» | «Ловишка с лентой» | «Пилоты» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Упражнение на расслабление «Мороженое тает» | Малоподвижная игра «Ровным кругом» | Хороводная игра «Ручеек» | Упражнение на релаксацию «Порхание бабочек» |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Тренировочные | 2  Игровые | 3  Контрольно-проверочные | 4  Сюжетно-игровые  «Наш цирк» |
| **Задачи** | Разучивать комплекс упражнений с палкой; упражнять в метании, ходьбе на четвереньках и сохранении равновесия. | Закреплять навыки в прыжках с места из правильного исходного положения, энергично отталкиваясь, сочетая отталкивание со взмахом рук; совершенствовать координацию движений. | Проверить навыки бега на скорость (10 м), в прыжках в длину с места, бросании и ловле мяча вверх, бросании набивного мяча (весом 0,5 кг) из-за головы сидя; проверить гибкость (поза «сидя на полу») | Совершенствовать у детей координацию движений; упражнять в равновесии, ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча. |
| **№ занятия** | 97 – 99 | 100 – 102 | 103 – 105 | 106 – 108 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Игра-упражнение «Попрыгаем – похлопаем»: дети стоят в две шеренги напротив друг друга. Одна шеренга прыгает на месте на двух ногах, вторая ритмично хлопает в ладоши. Затем происходит смена движений. | Ходьба и бег между расставленными предметами, со сменой направления по сигналу |  | Ходьба в колонне, поднимая поочередно руки. Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перекатами. Бег. Дети идут и берут мячи. |
| **ОРУ** | С гимнастической палкой | «Лошадки» |  | «Мой веселый звонкий мяч» |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Сбивание кегли большим мячом (расстояние 1 – 2м). С постепенным увеличением расстояния и положения: стоя на коленях, сидя, лежа.  2.Передвжение на четвереньках вокруг кегли. | 1.Прыжки в длину с места из правильного исходного положения.  2.Подлезание под дуги разного размера.  3.Ходьба по ребристым дорожкам. |  | 1.«Эквилибристы». ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой, по прямой с разными положениями рук.  2.Прыжки на батуте.  3.«Дрессированные дельфины». Прыжки вверх с целью достать колокольчик.  4.«Жонглеры». подбрасывание и ловля малого мяч |
| **Подвижные игры** | «Автобус» | «Удочка» |  | «Дрессированные кошечки и собачки» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Дыхательная гимнастика | Малоподвижная игра «Жмурки» |  | Спокойная ходьба по одному, парами. |

**2.2.4. Календарно-тематическое планирование разновозрастная группа раннего возраста (от 5 до 6 лет).**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Традиционные | 2  Контрольно-проверочные | 3  Традиционные | 4  Игровые |
| **Задачи** | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, между предметами. Упражнять в прыжках с продвижением вперед; перебрасывании мяча. Формировать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. | Проверить навыки бега на скорость (10 м), в прыжках в длину с места, бросании мяча вверх и ловле его, бросании набивного мяча (весом 0,5 кг) из-за головы сидя; проверить гибкость (сидя на полу). | Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в ползании на четвереньках с опорой на колени и предплечья. Закреплять навыки равновесия. | Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения по сигналу. разучить пролезание в обруч боком, не задев его. упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. |
| **№ занятия** | 1 – 2 | 3 – 4 | 5 – 6 | 7 – 8 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну (прыжком). Ходьба на носках, врассыпную. Непрерывный бег (1,5 – 2 мин). Построение в две колонны в движении. |  | Обычная ходьба, с высоким подниманием колен. Непрерывный бег 1,5 мин. | Ходьба в медленном темпе, семенящим мелким шагом. Бег с захлестом голени. |
| **ОРУ** | Без предметов |  | Без предметов | С гимнастической палкой |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов.  2.Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед.  3.Перебрасывание мячей стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5 м) двумя руками снизу. | 1.Бег на 10 м с хода.  2.Прыжки в длину с места.  3.Бросание мяча вверх и ловля его.  4.Бросание набивного мяча из-за головы сидя.  5.Сидя на полу, ноги разведены как можно шире в стороны, достать кончиков пальцев ступней. | 1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.  2.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.  3.Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.  4.Перебоасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. | 1.Пролезание в обруч боком в группировке.  2.Перешагивание через кубики с мешочком на голове.  3.Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен (расстояние 3 м). |
| **Подвижные игры** | «Мышеловка» |  | «Удочка» | «Мы – веселые ребята» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Дыхательная гимнастика |  | Малоподвижная игра «Делай так» | Ходьба в колонне по одному. |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Сюжетно-игровые  «Экскурсия в осенний лес» | 2  Традиционные | 3  Тематические | 4  Игровые |
| **Задачи** | Учить детей перестроению в колонну по два; перепрыгивать через шнуры боком.  Упражнять в непрерывном беге до 1,5 мин; перебрасывании мяча от груди. | Разучить с детьми поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения по сигналу, метании мяча в горизонтальную цель и подлезании под дугу с сохранением равновесия. | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два. повторить пролезание в обруч боком. Упражнять в равновесии и прыжках. |
| **№ занятия** | 9 – 10 | 11 – 12 | 13 – 14 | 15 – 16 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Перестроение в колонну по два в движении. Ходьба и бег в колонне по два. Бег в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному с поворотом по сигналу. Бег с перешагиванием через бруски. | Ходьба в быстром и медленном темпе. Упражнять в метании в горизонтальную цель и подлезании под дугу с сохранением равновесия. | Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, поворот по сигналу на 180 градусов. |
| **ОРУ** | «Тренировка велосипедистов» | С большим мячом | С малым мячом | С обручем |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  2.Прыжки на двух ногах через шнуры правым и левым боком.  3.Передача мяча двумя руками от груди из правильного исходного положения. | 1.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.  3.Переползание через препятствия (мягкий бум, гимнастическая скамейка) | 1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 3 м)  2.Ползание на четвереньках между предметами «змейкой»  3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. | 1.Пролезание подряд в 3 обруча боком в группировке.  2.Перешагивание через кубики с мешочком на голове при ходьбе по гимнастической скамейке.  3.Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (20 см) |
| **Подвижные игры** | «Перелет птиц» | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | Эстафета |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Упражнение на релаксацию «Мороженое тает» | Хороводная игра «Ручеек» | Малоподвижная игра «Делай так» | Ходьба в колонне по два |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Традиционное | 2  Игровые  «Поиграем с мячиком» | 3  Сюжетно-игровое  «Готовимся к походу» | 4  Тренировочные |
| **Задачи** | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную. Разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. упражнять в прыжках и перебрасывании мяча. | Упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами. Повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь вперед. Упражнять в пролезании в обруч с мячом в руках, равновесии. | Обучать прыжкам на правой и левой ноге попеременно. Упражнять в ползании на четвереньках, толкая перед собой мяч. | Отрабатывать навык ходьбы с остановкой по сигналу. Упражнять в подлезании под шнур прямо и боком, прыжках на одной с продвижением вперед, в равновесии. |
| **№ занятия** | 17 – 18 | 19 – 20 | 21 – 22 | 23 – 24 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами. | Ходьба между предметами, бег с ускорением и замедлением темпа движения. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление. Бег между предметами. Построение в три колонны. | Ходьба с остановкой по сигналу. Бег, бег с захлестом голени, непрерывный бег (2 мин) |
| **ОРУ** | С малым мячом | С большим мячом | С обручем | С гимнастической палкой |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной.  2.Прыжки на двух ногах через шнуры правым и левым боком.  3.Передача мяча двумя руками от груди из правильного исходного положения. | 1.Ведения мяча в ходьбе по прямой на расстояние 6 м.  2.Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке.  3.Ходьба по скамейке на носках, руки за головой. | 1.Прыжки попеременно на правой и левой ноге.  2.Ползание на четвереньках, подталкивая перед собой мяч в прямом направлении.  3.Отбивание мяча об пол, продвигаясь вперед. | 1.Пролезание под шнур прямо и боком.  2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно между предметами.  3.Ходьба на носках по гимнастической скамейке с мешочком на голове. |
| **Подвижные игры** | «Пожарные на учении» | «Волк и зайцы» | «Оленеводы» | «Ловля оленей» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Игра с элементами дыхательных упражнений «Пузырь» | Малоподвижная игра «Мячик-жук» | Ходьба с высоким подниманием колена | Дыхательные упражнения «Ежик», «Надуй шарик» |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Сюжетно-игровые  «Цирк» | 2  Традиционные | 3  Сюжетно-игровое  «Петрушки» | 4  Тематические |
| **Задачи** | Упражнять в беге в колонне по одному между предметами. Разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя равновесие и осанку. Отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий. упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу с поворотом. Разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Упражнять в ползании на четвереньках, подбрасывании и ловле мяча. | Упражнять в ходьбе и беге по кругу. Продолжать разучивать прыжки на правой и левой ноге попеременно. Упражнять в ползании и прокатывании мяча. | Упражнять в действиях с мячом: бросании о стенку, перебрасывании друг другу. Расширить представление детей об играх с мячом. |
| **№ занятия** | 25 – 26 | 27 – 28 | 29 – 30 | 31 – 32 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба в колонне по одному между предметами. Бег между предметами змейкой. | Ходьба по кругу за руки. Ходьба с остановкой по сигналу, поворотом в другую сторону. Бег до 1,5 мин. | Ходьба и бег по кругу, по сигналу остановка и поворот в другую сторону. | Ходьба и бег между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу. |
| **ОРУ** | С гимнастической палкой | С флажками | С флажками | С большим мячом |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по наклонной доске.  2.Перепрыгивание на двух ногах через бруски.  3.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу. | 1.Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед.  2.Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши.  3.Ползание на четвереньках между кеглями. | 1.Прыжки попеременно на правой и левой ноге (по 3 пр. на каждой ноге).  2.Ползание на четвереньках между кеглями, толкая мяч головой.  3.Прокатывание набивного мяча в прямом направлении. | 1.Прыжки на двух ногах с мячом между ног.  2.Ползание, толкая перед собой мяч.  3.Перебрасывание мяча друг другу. |
| **Подвижные игры** | «Кто скорее до флажка» | «Не оставайся на полу» | «С кочки на кочку» | Эстафета с мячом |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Малоподвижная игра «Ровным кругом» | Упражнение на релаксацию «Цветок распустился» | Хороводная игра «Снежная карусель» | Игра малой подвижности «Мяч соседу» |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Традиционные | 2  Сюжетно-игровые  «Забавы зимы» | 3  Тематические | 4  Тренировочные |
| **Задачи** | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо. | Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу. Разучить прыжок в длину с места. Упражнять в ползании на четвереньках, прокатывании мяча. | Повторить ходьбу и бег между предметами. закрепить умение перебрасывать мяч друг другу. упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | Закреплять навыки ходьбы и бега. Совершенствовать двигательные навыки и умения. |
| **№ занятия** | 33 – 34 | 35 – 36 | 37 – 38 | 39 – 40 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба и бег между предметами, по сигналу – прыжки на двух ногах. Бег с высоким подниманием колена. | Ходьба с различными положениями рук. Бег змейкой между расставленными предметами. | Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом. Бег со сменой направления по музыкальному сигналу. | Ходьба в колонне по одному, расхождение через середину в разные стороны. Ходьба спортивная, по сигналу поворот прыжком. Бег змейкой в колонне по одному на носках, со сменой ведущего. |
| **ОРУ** | С кубиками | Без предметов | Аэробика |  |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба и бег по наклонной доске.  2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками попеременно.  3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками. | 1.Прыжки в длину с места.  2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой.  3.Бросание мяча вверх. | 1.Перебрасывание мяча друг другу от груди, с отскоком от пола (расстояние 3 м).  2.Пролезание в обруч боком, не касаясь его верхнего края.  3.Ходьба с перешагиванием через мячи с мешочком на голове. | 1.«Кто скорее до флажка»: бег на носках по скамейке, прыжки на одной ноге, пролезание в обруч.  2.«Сумей перепрыгнуть»: прыжки широким шагом.  3. «Попади в корзину»: метание мелких мячей. |
| **Подвижные игры** | «Медведи и пчелы» | «Охотники и зайцы» | «Ловишки с ленточками» | «Скорее в обруч», «Бег парами». |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Малоподвижная игра «Жмурки» | Игра на ориентировку в пространстве «Найди, где спрятано» | Малоподвижная игра «Краски» | Ходьба в колонне с восстановлением дыхания |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Сюжетно-игровые  «В страну чудес» | 2  Традиционные | 3  Тренировочные | 4  Тематические |
| **Задачи** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, непрерывном беге (до 1,5 мин). продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. упражнять в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки. Закреплять навык правильного отталкивания и приземления при прыжках в длину с месса. упражнять в ползании и отбивании мяча о землю. | Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Учить метанию мешочков в вертикальную цель. упражнять в перешагивании через палку и перешагивании через нее. | Упражнять детей в медленном непрерывном беге. Продолжать учить влезать на гимнастическую стенку. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и прыжках с ноги на ногу. Упражнять в ведении мяча. |
| **№ занятия** | 41 – 42 | 43 – 44 | 45 – 46 | 47 – 48 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба и бег в чередовании с ходьбой и бегом врассыпную. Бег с изменением направления. | Перестроение в колонну, в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. | Ходьба и бег между предметами. | Ходьба в колонне по одному с перекатами с пятки на носок. Бег между предметами с изменением направления. Ходьба с притопом, врассыпную. |
| **ОРУ** | С обручем | С гимнастической палкой | На скамейке | Аэробика |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба и бег по наклонной доске.  2.Прыжки через бруски правым и левым боком.  3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками с расстояния 2 м. | 1.Прыжки в длину с места.  2.Отбывание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.  3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола (высота 40 см) | 1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние 3 м).  2.Подлезание под палку (высота 40 см).  3.Перешагивание через палку (высота 40 см).  4.Прыжки на двух ногах через шнуры. | 1.Влезание на гимнастическую стенку разными способами и передвижение по четвертой рейке, спуск.  2.Ходьба по гимнастической скамейке. Приставляя пятку к носку.  3.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.  . |
| **Подвижные игры** | «Ловля оленей» | «Мышеловка», «Скорее в обруч» | «Карусель» | «Гуси-лебеди» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Упражнение на релаксацию «Музыкальная шкатулка» | Малоподвижная игра «Найди и промолчи» | Комплекс упражнений на дыхание | Игры по желанию детей (одна – две) |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Традиционные | 2  Сюжетно-игровые  «Пожарные на учении» | 3  Игровые | 4  Традиционные |
| **Задачи** | Разучить ходьбу по канату. упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу. | Упражнять детей в ходьбе колонной с поворотом в другую сторону. упражнять в равновесии при ходьбе по шнуру, в прыжках через предметы. | Упражнять в ходьбе с перестроением в пары и обратно. Закреплять навык метания в горизонтальную цель. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную. разучить прыжок в высоту с разбега. Упражнять в метании и ползании. |
| **№ занятия** | 49 – 50 | 51 – 52 | 53 – 55 | 56 – 57 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону. Бег с поворотами. Бег врассыпную. | Ходьба и бег с поворотом в другую сторону. Бег врассыпную, высоко поднимая колени. | Перестроение в колонну по одному, перестроение в пары в движении. Ходьба и бег врассыпную. | Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу. Ходьба и бег врассыпную между предметов. |
| **ОРУ** | С малым мячом | С без предметов | Без предметов | Без предметов |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.  2.Прыжки из обруча в обруч (5 – 6).  3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.  2.Прыжки на двух ногах через мячи.  3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола и хлопком. | 1.Подлезание под шнур боком справа и слева.  2.Метание мешочков в горизонтальную цель с низу (расстояние 3 м).  3.Ходьба на носках между мячами | 1.Прыжок в высоту с разбега.  2.Ползание на четвереньках между кеглями.  3.Метание мешочков в цель от плеча.  . |
| **Подвижные игры** | «Охотники и утки» | «Мышеловка», «Скорее в обруч» | «Лиса в курятнике», «Кот и мыши» | «Медведи и пчелы» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Малоподвижная игра «Делай так» | «Пожарные на учении» | Малоподвижная игра «Жмурки» | Игры по желанию детей (одна – две) |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Сюжетно-игровые  «Мы – космонавты» | 2  Тематические | 3  Тренировочные | 4  Традиционные |
| **Задачи** | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мячом в руках, в прыжках боком и подбрасывании малого мяча одной рукой. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Разучить прыжки с короткой скакалкой. упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. | Развивать мышцы брюшного пресса, спины, гибкость позвоночника, устойчивое равновесие. | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. упражнять в перешагивании через предметы, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Отрабатывать навыки бросания мяча о стену. |
| **№ занятия** | 58 – 59 | 60 – 61 | 62 – 63 | 64 – 65 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба в колонне по одному, врассыпную. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег. | Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами. | Ходьба гимнастическим шагом, сочетая шаги с хлопками.  Бег, перешагивая через предметы.. | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении. ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. |
| **ОРУ** | Без предметов | С короткой скакалкой. | С гантелями | Без предметов |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках с передачей на каждый шаг: перед собой – за спиной.  3.Прыжки на двух ногах правым и левым боком.  4.Подбрасывание малого мяча одной рукой, ловля после отскока от пола двумя руками. | 1. Прыжки через скакалку на месте.  2.Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах.  3.Пролезание в обруч. | 1.Игра-упражнение «Ванька-Встанька»  2.»Игра-упражнение «Подъемный кран»  3.Игра-упражнение «Цапля» | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м).  3.Бросание мяча о стену с расстояния 3 м одной рукой, ловля – двумя руками. |
| **Подвижные игры** | «Кто скорее до флажка?» | «Рыбаки и рыбки», «Скорее в круг» | «Автобус» | «Мышеловка» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Упражнение на релаксацию «Космическое путешествие» | Комплекс дыхательной гимнастики | Упражнение на релаксацию «Мороженое тает» | Игры по желанию детей (одна – две) |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Учетно-контрольное | 2  Учетно-контрольное | 3  Учетно-контрольное | 4  Сюжетно-игровые  Веселые старты |
| **Задачи** | Оценить скоростные качества и реакцию детей. Проверить навыки: бега на скорость с хода(10 м), со старта (30 м). | Оценить скоростно-силовые качества и ловкость детей. Проверить навыки: в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту с места, в прыжках в длину с разбега. | Оценить уровень развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности. | Развивать у детей борцовские, волевые и физические качества. Упражнять в выполнении упражнений на скорость. |
| **№ занятия** | 66 – 67 | 68 – 69 | 70 – 71 | 72 – 73 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба в колонне по одному, врассыпную. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег. | Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами. | Ходьба гимнастическим шагом, сочетая шаги с хлопками.  Бег, перешагивая через предметы.. | Ходьба «Парад участников». Бег. |
| **ОРУ** |  |  |  | С гантели |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Бег на 10 м с хода.  2. Бег на 30 м со старта. | 1. Прыжок в длину с места.  2.Прыжок в высоту с места.  3.Прыжок в длину с разбега. | 1.Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя.  2.Бросок теннисного мяча удобной рукой. | Эстафеты:  1.Прыжки на одной ноге до ориентира.  2.Ползание на высоких четвереньках с подлезанием под дугу.  3.Метание мячей в горизонтальную цель. |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Тише едешь – дальше будешь» | «Горячая картошка» | «У какой команды меньше мячей?» (перестрелка) |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Упражнение на релаксацию «Музыкальная шкатулка» | Комплекс дыхательной гимнастики | Хороводная игра «Ручеек» | Ходьба в колонне по одному «Прощание участников» |

**2.2.5. Календарно-тематическое планирование разновозрастная группа раннего возраста (от 6 до 7 лет).**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Контрольно-проверочные | 2  Контрольно-проверочные | 3  Тематические  «Мы – гимнасты» | 4  Сюжетно-игровое  «Цирк» |
| **Задачи** | Выявить уровень физической подготовленности детей с целью определения воспитанников на подгруппы по уровню ДА. Выявить уровень сформированности скоростно-силовых возможностей детей. | Определить уровень владения мячом. Выявить уровень сформированности статического равновесия; определить силу мышц спины и брюшного пресса. | Учить детей ходить по гимнастической скамейке с опорой на ступни ног и кисти рук, прогибая спину. Упражнять в пролезании в обруч, правильно группируясь. Упражнять в равновесии, ползании по гимн. скамейке удобным способом. совершенствовать навыки в прыжках с продвижением вперед на двух и на одной ноге. | Упражнять в ходьбе прямо, боком с разным положением рук. Совершенствовать навыки в прыжках из обруча в обруч спиной, сохраняя равновесие и правильно приземляясь. Учить ходить по веревке с предметом в руках, сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках вверх до предмета. Учить прыгать со скакалкой. |
| **№ занятия** | 1 – 2 | 3 – 4 | 5 – 6 | 7 – 8 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Обычная ходьба, с высоким подниманием колен. Легкий бег. | Обычная ходьба, легкий бег. | Ходьба со сменой ведущего (по сигналу), ходьба с высоким подниманием коле, руки на поясе, ходьба на четвереньках, с ускорением, бег. | Ходьба обычным шагом, поднимая поочередно руки. Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе. Бег с мячом. |
| **ОРУ** |  |  | На гимнастической скамейке | На гимнастической скамейке |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1. Бег на 10 м с хода  2.Прыжки в длину с места.  3.Прыжки в высоту.  4.Прыжки через скакалку. | 1.Бросание набивного мяча (1 кг) из-за головы стоя.  2.Подбрасывание и ловля мяча (кол-во).  3.Отбивание мяча от пола (кол-во).  4.Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во).  5.Тест на определение статического равновесия. | 1.Ходьба по гимн. скамейке с опорой на ступни и ладони до середины, пролезть в обруч, не касаясь руками скамейки, дойти до конца и спрыгнуть.  2.Ползание по гимн. скамейке по-пластунски.  3.Прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге (3-4 м) | 1.Ходьба прямо, боком по наклонной доске с разным положением рук – в сторону, вверх, вниз.  2.Ходьба с обручем в руках (перед собой) по веревке.  3.Прыжки из обруча в обруч, прыжки в обруч и спиной из обруча.  4.Прыжки вверх до предмета.  5.Прыжки со скакалкой. |
| **Подвижные игры** |  |  | «Мы – веселые ребята» | «Дрессированные животные» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Ориентировочные показатели основных видов движения и физических качеств. | Дыхательная гимнастика | Хороводная игра «Ровным кругом» | «Тишина» |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Игровые | 2  Ритмическая гимнастика  «Мы любим танцевать» | 3  Тематические  «Бадминтон» | 4  Туризм |
| **Задачи** | Упражнять детей в выполнении заданий на точность, внимание, координацию движений. упражнять в быстром переключении с одного движения на другое. Воспитывать выносливость, быстроту реакции, интерес к физическим упражнениям. | Учить выполнять движения под музыку; развивать внимание, пластичность, ритмичность, танцевальные движения; воспитывать желание активно двигаться, танцевать. | Учить правильно держать ракетку и попадать ей по волану; правильно посылать волан на сторону партнера по игре, соизмерять силу удара; ориентироваться в пространстве. | Учить выполнять движения согласованно; закрепить построение в два звена; развивать внимание, равновесие, дальность прыжка, мышечную силу ног. |
| **№ занятия** | 9 – 10 | 11 – 12 | 13 – 14 | 15 – 16 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Обычная; ходьба, на четвереньках, прогнув спину; со сменой ведущего по сигналу. Легкий бег. | Песня «Черепашонок»  Энергичная ходьба друг за другом. Руки на поясе, чередование ходьбы на носках, пятках, внешней стороне стопы. Ходьба с перекатами. Ходьба в полуприседе руки за головой. | Обычная ходьба, легкий бег. | Ходьба парами на носках, пятках, руки на поясе; ходьба с выпадом вперед, руки за головой; легкий бег парами, в колонне друг за другом, восстановление дыхания, перестроение в две колонны. |
| **ОРУ** | С мячом | Упражнения для рук и плечевого пояса «Песенка перепуганных утят» | С мячом | С гантелями |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.П/и «Паук»  2.И/у «Не расплескай воду»  3.П/и «Подними монету»  4.П/и «Цирк» | 1.Подбрасывание и ловля мяча с продвижением;  2.И/у «Прокати мяч и сбей кегли»;  3.Поднимание прямых ног из положения лежа руки за головой;  4.Передача мяча друг другу в движении (приставной галоп);  5.Прыжки с мячом, зажатым между коленями. | Упражнения с воланом и ракеткой:  1.Подбрасывание волана ракеткой вверх и ловля его;  2.Подбрасывание волана вверх правой и ловля его левой рукой и наоборот;  3.Передача волана на сторону партнера, соизмеряя силу удара. | 1.Катание на велосипеде между кубиками;  2.Прыжки через обруч, имитируя скакалку;  3.Метание малого мяча в корзину;  4.Ходьба по узкой дорожке.  5.И/у «Кто сделает меньше прыжков»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |
| **Подвижные игры** | «Прыжки в мешках» | «Пустое место», «Скорей хватай и не зевай» | «Удержи мяч» | «Баба-Яга» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Вхождение в контрастные образы: «Буратино – Карабас-Барабас», «Динозавр – бабочка». | Упражнения на дыхание «Насос», «Ку-ка-ре-ку» | «Ручеек» | «Бреги руки» |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Тренировочные  «Акробаты» | 2  Игровые  «Наш любимый край» | 3  Тематические  «Мы гимнасты» | 4  Сюжетно-игровые  «Будь сильным и ловким» |
| **Задачи** | Закрепить навыки ходьбы и бега, добиваясь согласованного движения рук и ног. Учить прыгать через скакалку правильно группируясь. Развивать внимание, быстроту движений в подвижных играх. | Совершенствовать в игровой форме выполнение циклических движений (бег, ходьба, прыжки). Развивать внимание, быстроту и координацию движений. | Развивать координацию движений при продвижении по гимн. скамейке с мешочком на голове, развивать силу мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса и спины. | Тренировать в различных построениях (по два, четверками, в шеренгу, в две шеренги); развивать ловкость, координацию движений, силу рук. |
| **№ занятия** | 17 – 18 | 19 – 20 | 21 – 22 | 23 – 24 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Ходьба в колонне по одному и подвое на носках, пятках; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег с преодолением полосы препятствий; обычный бег, ходьба, перестроение в две колонны. | Имитация ходьбы охотника по болоту; имитация ходьбы медведя; бег с высоким подниманием колен (олень); мелкий бег (куропатка). | Обычная ходьба, ходьба на носках руки за головой, ходьба лицом в круг руки на поясе, приставным шагом; подскоки, бег; ходьба с восстановлением дыхания. | Ходьба в разных построениях: в колонне по одному, по два, четверками, в кругу, в шеренге. Бег. |
| **ОРУ** | С гантелями | В парах | В парах |  |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Прыжки через длинную скакалку (не подвижную и качающуюся);  2.Прыжки через короткую скакалку;  3.Игра на быстроту «Не потеряй свой домик» | Игры-эстафеты:  «Оленья упряжка» (бег парами); «Передай хорей» (гимн. палка); «Попади на болотную кочку» (прыжки); «Кто скорее построит чум» (гимн. палка). | 1.Поднимание прямых ног из положения лежа руки вдоль туловища;  2.Вис на гимн. стенке спиной и лицом к стене;  3.Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове руки на поясе боком, приставным шагом;  4.Ползание по гимн. скамейке с мешочком на голове. | 1.И/у «Пройди через болото»: ходьба по двум дощечкам на скорость, обходя препятствия;  2.И/у «Прокати и не потеряй свой мяч»: передвигаясь на четвереньках толкать мяч головой;  3.Бег с перешагиванием препятствий «Кто быстрее»;  4.Бег по гимн. скамейкам. |
| **Подвижные игры** | «Охотники и зайцы» | «Чум» | «Горячая картошка», «Баба-Яга» | «Мяч сквозь обруч», «мы веселые ребята» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | «Не задень» | Упражнения на дыхание «Надуем шарик», «Ежик» | Дыхательная игра «Хомячки» | «Бильбоке» |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Тренировочные  «Спортсмены» | 2  С элементами спорт. игр  «Тренировка» | 3  Тренировочные  «Спортивные ребята» | 4  Игровые  «Нам скучно не бывает» |
| **Задачи** | Развивать подвижность плечевых, тазобедренных, голеностопных суставов, используя упражнения в движении; развивать силу и гибкость позвоночника, мышц спины и живота. | Учить правильно владеть ракеткой и управлять воланом; упражнять в ведении футбольного мяча; развивать ловкость, меткость при забивании мяча в ворота. | Закреплять навык владения набивным мячом, тренировать силу мышц рук, плечевого пояса; закреплять прокатывание обруча друг другу; формировать правильную осанку при ходьбе с обручем в разных положениях. | Упражнять детей в выполнении заданий на точность, внимание и координацию движений. Воспитывать выносливость, быстроту реакции, интерес к физическим упражнениям. |
| **№ занятия** | 25 – 26 | 27 – 28 | 29 – 30 | 31 – 32 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Перестроение из колонны по одному в колонну по три, размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны. чередование ходьбы в колонне лицом и спиной вперед. Челночный бег (3-5 м). | Обычная ходьба, ходьба на носках и пятках, в полуприседе; бег широким шагом с перепрыгиванием через препятствия; упражнения на восстановление дыхания. | Ходьба с постепенным ускорением; легкий бег; спокойная ходьба. упражнения: руки в «замке» вверху, на каждый шаг отводить руки назад. Ходьба с высоким подниманием колен, с хлопками при каждом шаге, по веревке. Построение в три колонны. | Игры на развитие внимания «Я – впереди», «К своим флажкам» |
| **ОРУ** | С гимнастической палкой | С гимнастической палкой | С гимнастической палкой |  |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.И/у в парах «Тачка»;  2.Отжимание от пола (10 раз);  3.Выпады вперед поочередно правой и левой ногой (по 10 раз);  4.Махи ногами вперед – назад;  5.И/у «Каракатица» по 2 м левым/правым боком. | Упражнения с воланом и ракеткой:  1.Подбрасывание волана ракеткой вверх и ловля его;  2.Подбрасывание волана вверх правой и ловля его левой рукой и наоборот;  3.Передача волана на сторону партнера, соизмеряя силу удара.  4.Ведение мяча левой, затем правой ногой в ворота. | Упражнения с набивными мячами:  1.Передача мяча над головой от начала колонны к концу, обратно передача между ног;  2.Передача мяча с боку (сначала справа, затем слева);  3.Метание вдаль.  4.Ходьба с обручем в различных положениях: над головой, перед грудью, на уровне плеч, за спиной, по веревке;  5.Прыжки из обруча в обруч;  6.Прокатывание обруча и бег за ним. | «Прыгни и повернись», «Третий лишний», «Замри» |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Отрази волан» | «Петушиные бои» | «Хитрая лиса», «Олени и оленеводы» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | «Вперед с мячом» | Дыхательная гимнастика | Упражнение на релаксацию «Танец снежинок» | Дыхательные упражнения «Ежик», «Часы» |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Игровое  «День веселых игр» | 2  Тренировочное  «Тренировка» | 3  Традиционное | 4  Сюжетно-игровое  «Будь сильным, ловким и выносливым» |
| **Задачи** | Закреплять навыки владения мячом; учить правильно преодолевать «полосу препятствий», доводить начатое до конца и соблюдать правила. развивать | Закреплять навыки ползания на четвереньках; развивать внимание, меткость, силу броска | Упражнять в выполнении упражнений в движении; развивать внимание, быстроту движений, меткость | Тренировать в разных видах построения: по два, четверками, в кругу, в шеренге, в две шеренги; развивать ловкость, координацию движений, силу рук |
| **№ занятия** | 33 – 34 | 35 – 36 | 37 – 38 | 39 – 40 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | И/у : «Найди себе пару», «Будь внимательным», «Не урони мяч» | Ходьба в колонне по одному в быстром темпе; на носках, руки за голову; ходьба со сменой положения рук: вверх, к плечам; бег «змейкой», спиной вперед, непрерывный бег (2,5 – 3 мин); обычная ходьба | Ходьба с постепенным ускорением, легкий бег, обычная ходьба. упражнения в движении: вращение согнутыми в локтях руками, повороты головы туловища в сторону впередистоящей ноги, наклоны к выставленной вперед ноге, ходьба выпадами вперед; легкий бег 1,5 – 2 мин. Обычная ходьба, построение в две колонны. | Ходьба в разных построениях: по два, четверками, в кругу, в шеренге, в две шеренги. Бег. Обычная ходьба. |
| **ОРУ** | Игры с передачей и ловлей мяча: «Десять передач», «Мяч в кругу» | С флажками | С флажками | С флажками |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | Преодоление полосы препятствий: добежать до обруча, встать в него, поднять над головой и положить за собой, пробежать по гимн. скамейкам, перепрыгнуть на двух ногах рейки, добежать до бума, подлезть под него, перешагнуть через два последующих, подбежать к корзине и забросить в нее мяч на расстояние 2.5 м и спиной вперед вернуться на линию старта. | 1.Проползти на четвереньках (с опорой на ладони) на расстояние 3-4 м, толкая мяч головой.  2.Отбивать мяч об пол одной рукой и ловить двумя руками (10 раз).  3.Метание мяча в даль и бег за ним.  4.И/у «Помни свое имя» | 1.Игра на внимание «»Стоя на одной ноге»  2.Прыжки на батуте (произвольные) | 1.И/у Пройди через болото». Ходьба по двум дощечкам на скорость, обходя встречающиеся препятствия.  2.И/у «Прокати и не потеряй свой мяч». передвигаясь на четвереньках толкать мяч головой между препятствий.  3.Бег с перешагиванием препятствий (кубы, мячи), не задевая их. |
| **Подвижные игры** | «Задержи мяч», «Собачка» | «Быстро по местам» | «Охотники и утки» | «И/у «Перетяни» (перетягивание каната) |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Хороводные игры по желанию детей | «Летает – не летает» | Дыхательное упражнение «Каша кипит» | Малоподвижная игра «Делай так» |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Традиционное | 2  Туризм (на улице)  «Будем крепкими и здоровыми» | 3  Тематическое  «Футбол» | 4  Тематическое  «Баскетбол» |
| **Задачи** | Упражнять в мягком приземлении при прыжках, в удерживании равновесия; тренировать мышцы брюшного пресса; развивать внимание, ловкость, быстроту реакции | Закреплять навыки лазания, ползания, метания, быстрого бега, прыжков | Закреплять навыки владения мячом, упражнять в перекатывании мяча ногой друг другу и отбивании его | Тренировать в отбивании мяча на месте, в движении, левой и правой руками; упражнять в передаче мяча друг другу двумя руками от груди, в ведении мяча вокруг себя; развивать ловкость, внимание, координацию движений |
| **№ занятия** | 41 – 42 | 43 – 44 | 45 – 46 | 47 – 48 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Обычная ходьба, ходьба в низком седе, высокие прыжки с продвижением вперед, подскоки руки на поясе; бег парами, четверками; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны | Ходьба, ходьба на носках, руки вытянуты над головой, ходьба приставным шагом; бег «змейкой», восстановление дыхания | Ходьба приставным шагом вперед, в стороны, назад. Ходьба со сменой ведущего, темпа и направления. Бег по одному, парами. Ходьба обычным шагом, на носках, «змейкой». Непрерывный бег 1,5 – 2 мин, обычная ходьба. | Ходьба в колонне в разных направлениях, с высоким подниманием колен, «змейкой» , с остановкой по сигналу. Легкий бег 1,5 – 2 мин. упражнения на дыхание. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С элементами акробатики | С элементами акробатики |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Удержание равновесия, стоя на одной ноге, руки на поясе.  2.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (кол-во раз)  3.Из положения лежа поднимание прямых ног, руки за головой (кол-во)  4.Прыжки на двух ногах с мячом между ног | 1.Лазание по гимн. стенке (произвольное)  2.Ползанье по-пластунски между ориентиров  3.Метание снежка вдаль  4.Прыжки на двух ногах, перепрыгивая препятствия | Упражнения с футбольным мячом:  1.Удары по неподвижному мячу и бег за ним.  2.Перекатывание мяча ногой друг другу в парах, поочередно отбивая его. | 1.Отбивание мяча на месте правой, затем левой рукой  2.Ведение мяча вперед правой, затем левой рукой  3.Ведение мяча вокруг себя (2 мин)  4.Передача мяча друг другу от груди двумя руками |
| **Подвижные игры** | «Голова дракона», «Выше ноги от земли» | «Вышибалы», «Заморожу» | «Задержи мяч», «Забей мяч в ворота» | «Будь внимателен» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Дыхательные упражнения «Песенка для носика», «Насос» | Упражнение на восстановление дыхания «Филин» | Дыхательные упражнения | «Поймай свое имя» |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Ритмическая гимнастика  «Мы гимнасты» | 2  Тренировочные | 3  Туризм (на улице) | 4  Традиционные |
| **Задачи** | Учить согласованно выполнять движения под музыку; развивать чувство ритма, равновесие, быстроту реакции, ловкость, меткость. Тренировать в прыжках через скакалку любым способом. | Развивать мышцы живота, спины и рук, координацию движений, равновесие. воспитывать интерес к занятиям физической культурой, приобщать к здоровому образу жизни. | Упражнять в различных видах ходьбы; в подбрасывании мяча ногой и ловле его руками; учить обегать мяч несколько раз во время его движения. Развивать внимание, ловкость, координацию движений. | Упражнять в выполнении упражнений по команде. Тренировать в прыжках с продвижением вперед, в упражнениях на гимнастической скамейке. Развивать быстрый бег, быстроту движений, ловкость. |
| **№ занятия** | 49 – 50 | 51 – 52 | 53 – 54 | 55 – 56 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Песня «Буратино». 1.Обычный бег по залу (1-ый куплет). 2.Подскоки с высоким подниманием рук и ног (припев). 3.Бег с высоким подниманием бедра (2-ой куплет). 4.Бег с захлестом голени (припев). 5.Боковой галоп лицом в круг (3 куплет). 6.Боковой галоп спиной в круг руки на поясе (припев) | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на коленях руки за головой, на четвереньках между кубиками. Мелкий бег на носках. Ходьба с высоким подниманием колен. | Ходьба медленная с ускорением, легкий бег, упражнения в движении: вращение согнутыми в локтях руками, повороты головы и туловища в стороны, наклоны вперед. Легкий бег с заданием «Допрыгни до колокольчика». | Ходьба в колонне со сменой ведущего (по сигналу), ходьба на высоких четвереньках, с высоким подниманием колен, одновременно разводя руки в стороны. По команде остановиться руки за голову, прогнуться 3-4 раза. Прыжки по залу с продвижением вперед. Легкий бег, обычная ходьба. |
| **ОРУ** | С лентами | С лентами | С лентами | На стульях |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по веревке подбрасывая и ловя мяч.  2.Метание мешочков с песком в горизонтальную цель.  3.Прыжки через короткую скакалку любым способом. | Круговая тренировка:  1.«Роликовый тренажер»  2.«Диск здоровья»  3.Мячи «Хопы»  4.Балансировочные доски  5.Массажные дорожки  6.Батут | 1.Подбрасывание мяча ногой и ловля его руками.  2.И/у «Каракатица»  3.Обегание катящегося мяча несколько раз  4.ведение мяча ногой в ворота  5.Отбивание мяча от пола | 1.Ходьба по гимн. скамейке с опорой на ступни ног и кисти рук до середины, пролезть в обруч не касаясь руками скамейки, дойти до конца и спрыгнуть.  2.Ползание «по-пластунски» по гимн. скамейке  3.Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах. |
| **Подвижные игры** | «Удочка», «Выше ноги от земли» |  | «Лягушки и цапля» | «Ловля оленей» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Упражнение на релаксацию под музыкальное сопровождение «Я под солнышком лежу» | «Попади мячом в корзину» | Обычная ходьба с восстановлением дыхания | «Бабушка и нитки» |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Игровые | 2  Тематическое  «Хоккеисты» | 3  Туризм (на улице) | 4  Сюжетно-игровые |
| **Задачи** | Развивать внимание, ловкость, координацию движений, общую двигательную активность. воспитывать дружелюбие, чувство товарищества, честность. | Закреплять навык ведения шайбы клюшкой, ведение шайбы вокруг разных предметов, развивать меткость при забивании шайбы в ворота. | Тренировать в выполнении упражнений в движении, перебрасывании мяча друг другу разными способами. Развивать внимание, ловкость, быстрый бег | Упражнять в ходьбе в разных построениях и разном темпе. Развивать внимание, координацию движений, меткость, силу мышц рук и ног |
| **№ занятия** | 57 – 58 | 59 – 60 | 61 – 62 | 63 – 64 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | Игра на развитие внимания «Принеси предмет», «Быстро по местам» | Обычная ходьба, имитация конькобежца, ходьба с выпадом вперед. Мелкий бег, бег в быстром темпе, упражнения на восстановление дыхания. | Ходьба медленная с ускорением, легкий бег, упражнения в движении: вращение согнутыми в локтях руками, повороты головы и туловища в стороны, наклоны вперед. Легкий бег, обычная ходьба, построение в три колонны | Ходьба в разных построениях: в колонне по одному, по два, четверками. Построение в шеренгу, расчет на первый-второй, перестроение в две шеренги |
| **ОРУ** | С мячом | С мячом | С мешочком | С мешочком |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | «Змейка», «Не урони мешочек», «Не задень», «Успей поймать», «Кто быстрее проведет мяч» (с гимн. палками) | 1.Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы  2.Передача шайбы друг другу  3.Ведение шайбы вокруг бума  4.Ведение шайбы между предметами, забивание в ворота, держа клюшку двумя руками и ударяя ей с места после ведения | 1.Перебрасывание мяча друг другу разными способами  2.Метание малого мяча в вертикальную цель  3.Прыжки в высоту с места  4.Прыжки через длинную скакалку  5.И/у «Кто быстрее добежит до цели?» | 1.И/у «Пройди через болото»  2.И/у «Прокати и не потеряй свой мяч»  3.И/у «Попади мячом в корзину»  4.Преодоление полосы препятствий: бег по гимн. скамейкам с перешагиванием предметов разной высоты и ширины, спрыгивание в обруч, прыжки из обруча в обруч |
| **Подвижные игры** | «Кот и мыши» | «Мы веселые ребята» | «Чай, чай выручай» | «Перетягивание каната» |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Упражнение на релаксацию под музыкальное сопровождение | Упражнение на релаксацию «Цветок распустился» | Игры по желанию детей | «Как живешь?» |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тип**  **Тема** | 1  Игровое  «Учимся играя» | 2  Ритмическая гимнастика | 3  Контрольно-проверочные | 4  Контрольно-проверочные |
| **Задачи** | Закреплять классификацию предметов по группам (транспорт, музыкальные инструменты, школьные принадлежности). Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, быстрый бег | Учить согласованным, ритмичным движениям и перескакивании с ноги на ногу с лентой под музыку. формировать правильную осанку при ходьбе с мешочком на голове, упражнять в прыжках через скакалку. | Выявить уровень физической подготовленности детей с целью определения воспитанников на подгруппы по уровню ДА. Выявить уровень сформированности скоростно-силовых возможностей детей. | Определить уровень владения мячом. Выявить уровень сформированности статического равновесия; определить силу мышц спины и брюшного пресса. |
| **№ занятия** | 65 – 66 | 67 – 68 | 69 – 70 | 71 – 72 |
| **1-ая часть:**  ***Вводная*** | !1,2,3 по группам собери», «Помни свое имя» | Ритмические упражнения с лентой: движения в соответствии с характером и темпом музыки, мягкая плавная ходьба с подскоками, с ритмичным перескакиванием с ноги на ногу, приставные шаги с приседаниями. | Обычная ходьба, с высоким подниманием колен. Легкий бег. | Обычная ходьба, легкий бег. |
| **ОРУ** | С лентами | С лентами |  |  |
| **2-ая часть:**  ***Основные виды движений*** | 1.«Не задень» (подлезание под веревкой)  2. «Уголки»  3. «Займи пустое место» (бег под музыку вокруг стульев)  4. «Иголка и нитка» | 1.Передвижение приставными шагами боком с мешочком на голове  2.Прыжки через короткую скакалку  3.Ходьба по шнуру | 1. Бег на 10 м с хода  2.Прыжки в длину с места.  3.Прыжки в высоту.  4.Прыжки через скакалку. | 1.Бросание набивного мяча (1 кг) из-за головы стоя.  2.Подбрасывание и ловля мяча (кол-во).  3.Отбивание мяча от пола (кол-во).  4.Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во).  5.Тест на определение статического равновесия. |
| **Подвижные игры** | По желанию детей | «Мяч в кругу» |  |  |
| **3 – я часть:**  ***Заключительная*** | Дыхательное упражнение «Песенка для носика» | «Хитрая лиса» |  |  |

1. **Организационный раздел**
   1. **Модель организации воспитательно-образовательного процесса в ходе режимных процессов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направление развития ребёнка** | **Виды и формы деятельности** | | |
| **1-я половина дня** | **прогулка** | **2-я половина дня** |
| **Младший и средний дошкольный возраст** | | | |
| **Физическое развитие** | - Приём детей на воздухе в тёплое время года.  - *Утренняя гимнастика* (подвижные игры, игровые сюжеты).  - *Гигиенические процедуры* (обширное умывание, полоскание рта).  - *Закаливание* в повседневной жизни (облегчённая одежда в группе, воздушные ванны).  - *Специальные виды* *закаливания*.  - *Физкультминутки, динамические паузы*. | - *Двигательная деятельность* на воздухе (подвижные игры и упражнения), направленные на оптимизацию режима ДА и укрепления здоровья детей  - *Закаливание* в повседневной жизни (одежда по сезону на прогулке).  - *Индивидуальная работа* по развитию основных видов движений | - *Гимнастика после сна*.  - *Закаливание* (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне и группе).  - *Физкультурные досуги, игры и развлечения.*  *- Самостоятельная двигательная деятельность*. |
| **Старший дошкольный возраст** | | | |
| **Физическое развитие и здоровье** | - Приём детей на воздухе в тёплое время года.  - *Утренняя гимнастика* (подвижные игры, игровые сюжеты).  - *Гигиенические процедуры* (обширное умывание, полоскание рта).  - *Закаливание* в повседневной жизни (облегчённая одежда в группе, воздушные ванны).  - *Специальные виды закаливания*.  - *Физкультминутки, динамические паузы*. | - *Двигательная деятельность* на воздухе (подвижные игры и упражнения), направленные на оптимизацию режима ДА и укрепления здоровья детей  - *Закаливание* в повседневной жизни (одежда по сезону на прогулке).  - *Индивидуальная работа* по развитию основных видов движений  - *Мини-походы* | *- Гимнастика после сна*.  - *Закаливание* (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне и группе).  - *Физкультурные досуги, игры и развлечения*.  - *Самостоятельная двигательная деятельность*.  - образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности. |

* 1. **Материально-техническое обеспечение Программы**

1. **Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (проект)** (Якобсон С.Г., Гризик Т.И., Доронова Т.Н., Соловьёва Е.В., Екжанова Е.А.)В.Г.Алямовская. Как воспитать здорового ребёнка. М.:LINKA – PRESS, 1993. – 110с.
2. М.Д.Маханёва. Здоровый ребёнок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264с.
3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.- 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304с., ил.

***- НРК -***

1. Рочев Н.Е. Коми старинные детские игры. – Сыкт., Коми книжное издательство, 1988 – 32 с., ил.
2. Физическое воспитание детей на севере (из опыта работы)/ Сост.: Т.И. Осокина, В.А.Чунтонова, М.: Просвещение, 1981. –с.57-63
3. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от3 до 7 лет. – СПб.: Союз,1999. – 336с.

***- Оздоровительные досуги –***

1. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. Старший дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений – М.:АРКТИ, 2001. – 72 с.
2. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт. – сост. О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.- 127 с.
3. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет. сада – М., Просвещение, 2000. – 93 с.