

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №33 «Аленка» г. Светлоград

Рассмотрено:
на педагогическом совете
МБДОУ ДС № 33 «Аленка»
г.Светлоград
протокол № ___ от _____ 2024г.

Утверждено:
Заведующий МБДОУ ДС №33
«Аленка» г.Светлоград
Железная Е.П. _____
пр. № ___ от _____ 2024г.



Рабочая программа

Образовательная область «Физическое развитие»

составлена в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО

Срок реализации программы – 2024-2025 учебный год

Составитель: Зубенко А.А.
«инструктор по
физической культуре»
МБДОУ ДС №33
«Аленка» г.Светлоград

г.Светлоград, 2024г.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребёнка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

Для решения задач физического воспитания детей в ДОУ используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения, спортивно-оздоровительный кружок «Школа мяча».

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется спортивный зал. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

1. Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.
2. В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
3. В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Ритмическая гимнастика.

5. Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
6. Сюжетно-игровые занятия.

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: октябрь - вводная, апрель - заключительная, возможно в течение года проведение промежуточной диагностики (по необходимости). Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия.

Продолжительность занятий:

1-я младшая группа – 10 минут;

2-я младшая группа – 15 минут;

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

Система физкультурно – оздоровительной работы

| Система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Физкультурные занятия • Физкультминутка • Подвижная игра • Гимнастика после сна • Физкультурные праздники • Спортивный досуг • Спортивные игры • Элементарный туризм (экскурсия) • Закаливающие мероприятия • Профилактические мероприятия | |

Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы

| Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы | | | | |
|---|---|--|---|---|
| 1.Создание условий для двигательной активности: - режим, - занятия, - спортивный зал, -спор.уголки в | 2.Схема двигательной активности: - утренняя зарядка, -физкультурные занятия, - музыкальные занятия, - гимнастика | 3.Система закаливания: - утренний прием на участке д/с, -облегченная форма одежды, - обширное умывание, - воздушно- | 4.Организация рационального питания: -организация второго завтрака (соки, яблоки) -соблюдение гигиены приема пищи, -правильная | 5.Диагностика : - уровня физического развития, - привлечение врачей, - диагностика подготовка детей к школе |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p>группах,</p> <p>- пробудки</p> <p>- подвижные игры</p> | <p>после сна,</p> <p>- подвижная игра,</p> <p>- физкультминутка,</p> <p>- игровые упражнения,</p> <p>- спортивные праздники</p> | <p>солнечные ванны,</p> <p>- упражнения и игры в сухом бассейне,</p> <p>- босоножие,</p> <p>- фиточай,</p> <p>- фитотерапия,</p> <p>- ароматерапи,</p> <p>- витаминотерапия</p> | <p>расстановка мебели,</p> <p>-выполнение натуральных норм,</p> <p>-питьевой режим</p> | |
|---|---|---|--|--|

Двигательный режим детей:

| Вид занятий и форма двигательной активности | Младший дошкольный возраст | | Средний дошкольный возраст | Старший дошкольный возраст | |
|---|---|------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|
| | 1 младшая группа | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| 1. Занятия по физической культуре | 10 мин | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| 2. Утренняя гимнастика (ежедневно в группа) | 5 мин | 5-7 мин | 6-8 мин | 8-10 мин | 10 мин |
| 3. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (ежедневно) | Проводится одно занятие утром, одно занятие вечером | 3-5 мин | 3-5 мин | 5-7 мин | 5-7 мин |
| 4. Физкультминутка (ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида занятия) | 1,5-2 мин | 1,5-2 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин |
| 5. Подвижные игры и физические упражнения на | 5-7 мин | 7-10 мин | 10-15 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |

| | | | | | |
|--|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| прогулках (ежедневно во время прогулок) | | | | | |
| 6.Подвижные игры и физические упражнения в группе (ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре) | 5-7 мин | 7-10 мин | 10-15 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| 7.Индивидуальная работа с детьми по ОВД | | 5-8 мин | 5-8 мин | 8-10 мин | 8-10 мин |
| 8.Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия | 3-5 мин | 3-5 мин | 8-10 мин | 10-12 мин | 10-12 мин |
| 9.Оздоровительный бег (1 раз в неделю, группами по 5-7 чел., проводится во время утренней прогулки) | | | | 3-7 мин | 8-10 мин |
| 10.Целевые прогулки | | 10-15 мин | 15-20 мин | 25-30 мин | 25-30 мин |
| 11.Физкультурно-спортивные праздники | | | 20-40 мин | 30-40 мин | 30-40 мин |
| 12. Дни здоровья, каникулы | | | | | |

Лечебно – профилактические и оздоровительные мероприятия

| Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия в ДОУ | | | |
|---|--------------------------------|-----------------|----------------------|
| Сроки | Название | Курс | Ответственные |
| | Утренняя гимнастика | Ежедневно | Воспитатели |
| | Физкультурное занятие | 2 раза в неделю | Физ.инструктор |
| | Прогулки продолжительностью не | Постоянно | Воспитатели |

| | | | |
|----------|---|-------------|--------------------------|
| | менее 3 часов | | |
| | Проведение закаливающих процедур: -ходьба по ребристой доске | ежедневно | Воспитатели |
| | Дыхательная гимнастика | Ежедневно | Воспитатели |
| | Массаж биологических точек | Ежедневно | Воспитатели |
| | Босоножие в группе | Апрель, май | Воспитатели |
| | Кварцевание групп и спален | эпидрежим | Медсестра |
| Сентябрь | Обширное умывание | 1 месяц | Медсестра |
| | Поливитамины | 10 дней | |
| Октябрь | Фитотерапия | 10 дней | Медсестра |
| | Сироп шиповника по 1 ст.ложки | 10 дней | |
| Ноябрь | Полоскание горла морской солью | 10 дней | Медсестра |
| | Оксолиновая мазь | 10 дней | |
| | Глюконат кальция 1т. 1 раз в день | 5 дней | |
| Декабрь | | 10 дней | Медсестра Воспитатели |
| | Лук, чеснок | ежедневно | |
| | Аскорбиновая кислота | 10 дней | |
| Январь | Смазывание носа оксолиновой мазью | 10 дней | Медсестра |
| | Элеутерококк 1 капли | 5 дней | |
| | Травяные чаи | 5 дней | |
| | Ароматерапия + самомассж подошв, ушных раковин | 5 дней | |
| Февраль | Сироп шиповника 1 ст.лож. 1 раз. В день | 5 дней | Медсестра |
| | Гематоген 1 др. 1 раз в день | 5 дней | |
| | Аскорбиновая кислота | 10 дней | |
| Март | Полоскание горла настоем трав | 10 дней | |

| | | | |
|---|---------------------------------------|-----------|-----------|
| | | 5 дней | Медсестра |
| | Ревит 1 др. 1 раз в день | 5 дней | |
| | Лук, чеснок | ежедневно | |
| Апрель | Поливитамин | 10 дней | Медсестра |
| | | 5 дней | |
| | | 5 дней | |
| Май | Ароматерапия+ самомассаж подошв и рук | 5 дней | Медсестра |
| | | 5 дней | |
| | Аскорбиновая кислота | 10 дней | |
| (С) витаминизация в течение года | | | |

Организация физкультурно – оздоровительной работы

Тематические блоки:

1. Легкая атлетика (бег, бросание, метание, прыжки);
2. Гимнастика (группировки, перекаты, упражнения на равновесие, лазанье по канату);
3. Спортивные игры (футбол, баскетбол, «мяч через сетку»);
4. Лыжная подготовка (катание на санках, зимние забавы).

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление. Блок лыжная подготовка предусматривает проведение занятий 1 раз в неделю на улице.

Структура занятий

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс

общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании и свободной игре.

Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

| Образовательная область | Задачи |
|--------------------------------|---|
| «Социализация» | Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. |
| «Здоровье» | В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. |
| «Музыка» | Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей. |
| «Коммуникация» | Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования. |
| «Познание» | В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности. |
| «Труд» | Накопление опыта двигательной активности. |

Материалы – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.

- Уголок для двигательной активности ребенка в группе;
- Информационная папка;
- Музыкально-физкультурный зал;
- Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада.

Технические средства обучения.

- Магнитофон;
- CD и аудио материал.

Наглядно – образовательный материал

- Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);
- Игровые атрибуты для подвижных игр.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области “Физическая культура”.

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Направление «Физическое развитие»: Образовательная область «Здоровье».

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

Старшая группа(от 5 до 6 лет)

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Литература:

1. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.

2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
3. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.
5. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2013.
6. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2012.
7. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2011.
8. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2010.
9. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: Методическое пособие – М.: Мозайка – Синтез, 2009.
10. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.
11. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2012.
12. Павлова М.А., М.В. Лысогорская Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий – Волгоград: Учитель, 2009.
13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
17. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет: Волгоград, Учитель, 2010.
18. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.
19. Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2011.
20. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2005-2010.
21. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009.-128с
22. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009.
23. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.
24. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
25. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.
26. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.

27. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2013.
28. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2012.
29. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2011.
30. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2010.
31. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: Методическое пособие – М.: Мозайка – Синтез, 2009.
32. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.
33. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2012.
34. Павлова М.А., М.В. Лысогорская Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий – Волгоград: Учитель, 2009.
35. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.
36. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
37. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
38. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
39. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет: Волгоград, Учитель, 2010.
40. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.
41. Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозайка – Синтез, 2011.
42. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2005-2010.
43. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009.-128с
44. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Сентябрь

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|--|--|----------------------------------|--|----------------------------|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне | Без предметов | I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу | П.и «Ловишки» | Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. | ОРУ С флажками | 1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур, | П/И «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| 3 Н Е Д Е | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла (площадки) по ориентирам. Бег в | ОРУ с мячом. | 1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке | Подвижная игра «Удочка» | Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает». |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|-------------------------------|---|
| Л Я | в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | умеренном темпе. Перестроение в три колонны. | | на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие | | |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу | ОРУ С гимнастической палкой | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч | Подвижная игра «Не попадись». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

ОКТАБРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|---|----------------------------------|---|---------------------|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом, | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | ОРУ Без предметов | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши | «Перелет птиц». | Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры». |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---|
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | ОРУ с обручем | 1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3.Ползание на ладонях и ступнях | «Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.) | И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы | ОРУ на гимнастических скамейках | 1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки | «Удочка». «Не попадись».(ул) | И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе | ОРУ с мячом | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке | «Удочка». «Ловишки с ленточками». | Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо». |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Ноябрь

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|--|---|----------------------------------|--|---|---|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | 1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). | ОРУ без предметов | 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким». | П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка». | И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники» . |
| 2 Н Е Д Е Л Я | 1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы | ОРУ с короткой скакалкой | 1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах | П.И. «Не оставайся на полу». | Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники» . |
| 3 Н Е Д Е Л Я | 1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии. | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений. | ОРУ с кубиками | 1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 1. «Мяч водящему» | П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам». | «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. |

| | | | | | | |
|--|--|---|----------------------------------|---|--------------------------------------|---|
| | 2. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | | | | | |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. | Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); | ОРУ без предметов | 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2. Прыжки на двух ногах через шнур 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4. Бросание мяча о стенку 5. «Передай мяч». 6. «С кочки на кочку». | П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса». | Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижностью и по выбору детей |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

ДЕКАБРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------|---------------|----------------------|---|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную | Общеразвивающие упражнения в парах | 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения . | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!». | Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие. | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони». | Подвижная игра «Попрыгунчи ки-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |

| | | | | | | |
|--|--|--|----------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------|
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность | Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. | Общеразвивающие упражнения | 1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи». | Подвижная игра «Хитрая лиса». | Игра малой подвижности «Эхо». |
|--|--|--|----------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------|

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

ЯНВАРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|--|---|---|----------------------------|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег в рассыпную. | Общеразвивающие упражнения | 1.Прыжки в длину с места (на мат) 2..«Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями (рис. 9). 3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая | Подвижная игра «Совушка». | подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. |

| | | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|--|
| | | | | мяч впереди | | |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах | Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу | Общеразвивающие упражнения | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3. Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника | Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка» | : Легкий бег без лыж 200 метров |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах. | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу. | Общеразвивающие упражнения с кубиком Общеразвивающие упражнения без лыж. Упражнения на лыжах: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. «Поймай мяч». 3. Ползание по прямой на четвереньках <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3. Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника | Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка» | Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж 200 метров |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения со скакалкой Общеразвивающие упражнения без лыж Упражнения | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через короткую скакалку <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3. Упражнение на равновесие. | Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки» | Игра малой подвижности по выбору детей. Легкий бег без лыж 200 метров |

на лыжах:

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

ФЕВРАЛЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|--|--------------------------------------|---|---|----------------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4.«Точная подача». 5.«Попрыгунчики». | Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Иgra «У кого меньше шагов?». | Ходьба в колонне по одному |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, | Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне | Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра «Затейники» . |

| | | | | | | |
|--|---|--|----------------------------|---|------------------------------|---|
| | повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке | | | | |
| З Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом. | Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг» | Общеразвивающие упражнения | Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу». | Подвижная игра «Не попадись» | Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель». |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

МАРТ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--------|--------|---------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|--|
| 1 Н Е Д Е Л Я | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпную</p> <p>Игровое упражнение «Бегуны».</p> | <p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> | <p>1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом</p> <p>Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».</p> | <p>Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».</p> | <p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p> |
| 2 Н Е Д Е Л Я | <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Игра с бегом «Мы — веселые ребята»</p> | <p>Общеразвивающие упражнения с флажками</p> | <p>1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».</p> | <p>Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»</p> |
| 3 Н Е Д Е Л Я | <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Игра с бегом «Кто скорее до мяча»</p> | <p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p> | <p>1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»</p> | <p>Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».</p> |
| 4 Н Е | <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»;</p> | <p>Общеразвивающие упражнения</p> | <p>1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие</p> | <p>Подвижная игра «Совушка».</p> | <p>Игра малой подвижности по выбору</p> |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|--|---------------|---------------------------|
| Д Е Л Я | гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. | ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки». | | 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне» | Игра «Удочка» | детей. Игра «Горелки». |
|----------------------------|--|--|--|--|---------------|---------------------------|

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Апрель

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. | Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу» | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку» | Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки». | Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную. «Слушай сигнал». | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины». | Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки» | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|--|
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки» | Общеразвивающие упражнения | 1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч». | Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко». | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам» | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках | 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие | Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ МАЙ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|----------------------------|---|--|---|--|----------------------------|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| 1 Н Е Д | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Равновесие 2.Прыжки с ноги на ногу 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после | Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Великаны и гномы». |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|--|
| Е Л Я | вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. | | отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку» | | Игра по выбору детей. |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу» | Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка». | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения | 1. Метание мешочков на дальность 2. Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом. | Подвижная игра «Воробьи и кошка» Подвижная игра «Горелки». | Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с палками | 1. Лазанье по гимнастической 2. Равновесие 3. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра «Охотники и утки». | Игра малой подвижности «Летает — не летает». |

| | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|---|---|
| Е Л Я | стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. | | | между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет». | Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра малой подвижности по выбору детей. |
|----------------------|--|--|--|--|---|---|

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Сентябрь

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|--|---|----------------------------------|--|----------------------------|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне | Без предметов | I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу | П.и «Ловишки» | Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение | ОРУ С флажками | 1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур, | П/И «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Летает — не летает». |

| | | | | | | |
|--|---|--|-----------------------------|---|-------------------------------|---|
| | не задевая его. | в три колонны. | | | | |
| З Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны. | ОРУ с мячом. | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие | Подвижная игра «Удочка» | Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу | ОРУ с гимнастической палкой | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке; 3.Прыжки из обруча в обруч | Подвижная игра «Не попадись». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

ОКТАБРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--------|--------|---------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|---|--|---------------------------------------|--|--|---|
| 1 Н Е Д Е Л Я | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом, | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | ОРУ Без предметов | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши | «Перелет птиц». | Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | ОРУ с обручем | 1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3.Ползание на ладонях и ступнях | «Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.) | И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы | ОРУ на гимнастических скамейках | 1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки | «Удочка». «Не попадись».(ул) | И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; | Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу | ОРУ с мячом | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между | «Удочка». «Ловишки с ленточками». | Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо». |

| | | | | | | |
|----------|--|------------------------------------|--|---|--|--|
| Я | повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | воспитателя; бег в умеренном темпе | | предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке | | |
|----------|--|------------------------------------|--|---|--|--|

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Ноябрь

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|---|----------------------------------|--|---|---|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | 1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). | ОРУ без предметов | 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким». | П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка». | И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники» . |
| 2 Н Е Д Е Л Я | 1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2. Повторить игровые | 1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2. Бег с перепрыгиванием через предметы | ОРУ с короткой скакалкой | 1. Прыжки через короткую скакалку 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах | П.И. «Не оставайся на полу». | Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники» . |

| | | | | | | |
|--|---|--|-------------------|---|---|---|
| | упражнения в прыжках и с мячом. | | | | | |
| З Н Е Д Е Л Я | 1. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений. | ОРУ с кубиками | 1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 1. «Мяч водящему» | П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам». | «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. | Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег в рассыпную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); | ОРУ без предметов | 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2. Прыжки на двух ногах через шнур 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4. Бросание мяча о стенку 5. «Передай мяч». 6. «С кочки на кочку». | П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса». | Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижностью и по выбору детей |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

ДЕКАБРЬ

| № | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|---|--------|---------------|----------------|----------------------|
|---|--------|---------------|----------------|----------------------|

| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | ьная часть |
|--|--|--|--|---|--|---|
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную | Общеразвивающие упражнения в парах | 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!». | Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному |
| 3 Н Е Д Е Л | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». | Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Подвижная | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору |

| | | | | | | |
|--|--|--|----------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------|
| Я | упражнения в прыжках, на равновесие. | бега. | | 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони». | игра «Лягушки и цапля». | детей. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность | Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. | Общеразвивающие упражнения | 1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи». | Подвижная игра «Хитрая лиса». | Игра малой подвижности «Эхо». |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

ЯНВАРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|--|----------------------------------|---|---------------------------|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег в рассыпную. | Общеразвивающие упражнения | 1.Прыжки в длину с места (на мат) 2.«Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то | Подвижная игра «Совушка». | подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. |

| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|--|
| | | | | дети меняются ролями (рис. 9). 3.Ползание по прямой на четвереньках , подталкивая мяч впереди | | |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах | Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу | Общеразвивающие упражнения | 1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3. Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника | Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка» | : Легкий бег без лыж 200 метров |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах. | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу. | Общеразвивающие упражнения с кубиком Общеразвивающие упражнения без лыж. Упражнения на лыжах: | 1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника | Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка» | Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж 200 метров |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения со скакалкой Общеразвивающие упражнения без лыж Упражнения | 1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Упражнение на равновесие. | Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки» | Игра малой подвижности по выбору детей. Легкий бег без лыж 200 метров |

на лыжах:

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

ФЕВРАЛЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|--|--------------------------------------|---|---|----------------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4.«Точная подача». 5.«Попрыгунчики». | Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Иgra «У кого меньше шагов?». | Ходьба в колонне по одному |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, | Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне | Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра «Затейники» . |

| | | | | | | |
|--|---|--|----------------------------|---|------------------------------|---|
| | повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке | | | | |
| З Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом. | Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг» | Общеразвивающие упражнения | Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу». | Подвижная игра «Не попадись» | Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель». |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

МАРТ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--------|--------|---------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|--|
| <p>1 Н Е Д Е Л Я</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпную</p> <p>Игровое упражнение «Бегуны».</p> | <p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> | <p>1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом</p> <p>Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».</p> | <p>Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».</p> | <p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p> |
| <p>2 Н Е Д Е Л Я</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Игра с бегом «Мы — веселые ребята»</p> | <p>Общеразвивающие упражнения с флажками</p> | <p>1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».</p> | <p>Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»</p> |
| <p>3 Н Е Д Е Л Я</p> | <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Игра с бегом «Кто скорее до мяча»</p> | <p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p> | <p>1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»</p> | <p>Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».</p> |
| <p>4 Н Е</p> | <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»;</p> | <p>Общеразвивающие упражнения</p> | <p>1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие</p> | <p>Подвижная игра «Совушка».</p> | <p>Игра малой подвижности по выбору</p> |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|--|---------------|---------------------------|
| Д Е Л Я | гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. | ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки». | | 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне» | Игра «Удочка» | детей. Игра «Горелки». |
|----------------------------|--|--|--|--|---------------|---------------------------|

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Апрель

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. | Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу» | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку» | Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки». | Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную. «Слушай сигнал». | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины». | Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки» | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|--|
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки» | Общеразвивающие упражнения | 1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч». | Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко». | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам» | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках | 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие | Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ МАЙ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|----------------------------|---|--|---|--|----------------------------|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| 1 Н Е Д | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Равновесие 2.Прыжки с ноги на ногу 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после | Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Великаны и гномы». |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|--|
| Е Л Я | вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. | | отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку» | | Игра по выбору детей. |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу» | Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка». | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения | 1. Метание мешочков на дальность 2. Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом. | Подвижная игра «Воробьи и кошка» Подвижная игра «Горелки». | Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с палками | 1. Лазанье по гимнастической 2. Равновесие 3. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра «Охотники и утки». | Игра малой подвижности «Летает — не летает». |

| | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|---|---|
| Е Л Я | стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. | | | между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет». | Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра малой подвижности по выбору детей. |
|----------------------|--|--|--|--|---|---|

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|--|---|----------------------------------|---|---|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | 2-3 | 17-18 3-4 | | | |
| СЕНТЯБРЬ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, | ОРУ Без предметов | 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах | «У кого мяч?». «Ловишки» | Игра малой подвижности «У кого мяч?». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. | Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя | ОРУ с мячом. | 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). | «Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|----------------------------------|---|
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу. | ОРУ Без предметов | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком | «Удочка». «Быстро возьми» | Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. | . Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную, перестроение в колонну по три | ОРУ С гимнастической палкой | 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» | «Мы, веселые ребята». | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|---|---|--|-------------------------------------|---|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | 2-3 | | 17-18 | 3-4 | |
| Октябрь | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. | ОРУ Без предметов | 1. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди | «Перелет птиц» «Не попадись» | И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному. |

| | | | | | | |
|---------------------------------|---|--|------------------------|---|--|---|
| 2 Н Е Д Е Л Я | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; | ОРУ С большим мячом | 1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | «Не оставайся на полу». «Ловишки». | И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному. |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Продолжать отработать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег враспынную с остановками по сигналу воспитателя | ОРУ С малым мячом | 1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два | ОРУ С обручем | 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание | «Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки» | И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники» |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------|--------|---------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | 2-3 | | 17-18 | 3-4 | |
| Ноябрь | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|---|--|------------------------------------|---|---|---|
| 1 Н Е Д Е Л Я | 1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекалывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег враспынную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег враспынную. | ОРУ с малым мячом | 1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень». | «Пожарные на учении». «Мышеловка».. | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Угадай по голосу». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | 1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУ с обручем | 1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику | «Не оставайся на полу» «Ловишки». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники» |
| 3 Н Е Д Е Л Я | 1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба враспынную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба враспынную. | ОРУ с большим мячом | 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень» | Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами». | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | 1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. | Ходьба в колонне по одному, враспынную с выполнением «фигуры»; бег враспынную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании. | ОРУ На гимнастических скамейках | 1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку». | «Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки». | Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| | | | | |
|---|--------|---------------|----------------|-------------|
| Н | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключитель |
|---|--------|---------------|----------------|-------------|

| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | ная часть |
|--|--|---|---------------------------------------|--|---|--|
| | | 2-3 | | 17-18 | 3-4 | |
| Декабрь | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1. «Кто дальше бросит». 2. «Не задень». | Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1. «Метко в цель». 2. «Кто быстрее до снеговика». 3. «Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос | Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения | 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1. «Метко в цель». 2. «Смелые воробышки | Подвижная игра «Охотники и зайцы» | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями, |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; | Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке | Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Мы, веселые ребята» | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------------|---|---|---|---|--|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| Январь | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | 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, развивая ловкость и Глазомер. Пособия. 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см). | Упражнение в равновесии проводится поточно двумя колоннами. Воспитатель объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая проводится на расстоянии 2—3 м, чтобы дети имели возможность небольшого разбега), а затем спокойно спуститься вниз. | Общеразвивающие упражнения с наклонной доской | 1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза. 3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз). | Подвижная игра «Медведи и пчелы. Игряющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи. | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. | Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполоборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону. | Общеразвивающие упражнения с лыжами | Игровые упражнения. Первая подгруппа детей, разбившись на пары, примерно равные по своим физическим возможностям, катают друг друга на санках. Дети второй подгруппы под руководством воспитателя упражняются в ходьбе на лыжах: переступание на лыжах вправо влево; ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между флажками; ходьба по лыжне до 80 м. По Сигналу воспитателя дети меняются. | Подвижная игра «Ловишки парами». | Ходьба в колонне по одному. |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей ходить и бегать между предметами; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; | Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4. упражняются в ходьбе на лыжах 5. «Сбей кеглю» | Подвижная игра «Медведи и пчелы Подвижная игра «Ловишки парами». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному. |

| | | | | | | |
|--|---|--|---------------------------------------|---|---------------------------|--|
| | | воспитателем между ледяными постройками. | | | | |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу .. | Общеразвивающие упражнения с веревкой | 1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4. «Кто быстрее». 5. «Пробеги — не задень». | Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца». |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|--|--|--|--|---|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| ФЕВРАЛЬ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжные скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. | Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4. «Точный пас» 5. «По дорожке» | Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками | Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений | Общеразвивающие упражнения с палкой. | Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее». | Подвижная игра «Не оставайся на полу». | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». |
| 3 Н Е | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. | Общеразвивающие упражнения на скамейках. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку | Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра | Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой. |

| | | | | | | |
|--|--|--|-----------------------------|---|--|---|
| Д Е Л Я | под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. | Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне. | | 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше». | «Ловишки-перебежки» | |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге. | Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба врассыпную; построение в колонны. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику». | Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами» | Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|---|---|---|---|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| МАРТ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, | Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом. | 1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень». | Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их. | Общеразвивающие упражнения | 1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее». | Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель». | Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному. |

| | | | | | | |
|--|---|--|--------------------------------------|---|---|---|
| З Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1. «Канатоходец». 2. «Удочка». | Подвижная игра «Ловишки». | Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. | Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость | Общеразвивающие упражнения | 1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1. «Прокати и сбей». 2. «Пробеги - не задень». | Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка | Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом. |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|--|--|---|--|---|---|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| Апрель | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне». | Подвижная игра «Медведи и пчелы». | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей. |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами | Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой | 1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай» | Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?». |

| | | | | | | |
|--|--|---|-------------------------------------|--|---|--|
| З Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу». | Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки» | Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. | Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень». | Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку» | Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой». |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|--|---|---|--|--|---|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| МАЙ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой). | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан» | Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному. |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». | Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному. |

| | | | | | | |
|--|---|---|--------------------------------------|--|--|--|
| Я | прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | ходьба и бег враспынную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой). | | 6. «Забрось в кольцо». | | |
| З Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную. скамейке боком приставным шагом | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической | Подвижная игра «Пожарные на учении Подвижная игра «Мышеловка». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». кеглями | Общеразвивающие упражнения с кольцом | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее» | Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному. |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|-----------------|--------|---------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | 2—3 минуты | | 12—14 минут | | 2—3 минут |
| СЕНТЯБРЬ | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--------------------------|--|----------------------------|---|
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Без предметов | 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки | «Найди себе пару» | Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны. | ОРУ С флажками | 1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу | «Самолеты». | Ходьба в колонне по одному. |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . | Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную | ОРУ с мячом. | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола | «Огуречик, огуречик ... ». | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. |
| 4 Н Е Д Е Л | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в | Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» | ОРУ С малыми обручами | 1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и | «У медведя во бору». | Игра малой подвижности «Где постучали?». |

| | | | | | | |
|----------|--|--|--|---------|--|--|
| Я | сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | | | колени. | | |
|----------|--|--|--|---------|--|--|

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|--|--|---|---|--|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | 2—3 минуты | 12—14 минут | | | 2—3 минут |
| ОКТАБРЬ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) | ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром). | 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке | «Кот и мыши». | Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке , ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | ОРУ Без предметов | 2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах | «Найди свой цвет!». «Автомобили». | И.М.П.«Автомобили поехали в гараж» |

| | | | | | | |
|--|--|--|----------------------|--|----------------------|-----------------------------------|
| | | | | | | |
| З Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | Ходьба с выполнением различных заданий | ОРУ Без предметов | 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | «Ловишки» | Ходьба в колонне по одному |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг | ОРУ С мячом | 1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча двумя руками | «У медведя во бору». | И.М.П. «Угадай, где спрятано». |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

| | | | | |
|----------|---------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| № | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительная |
|----------|---------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|

| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | я часть |
|--|---|--|--|--|-------------------------------|--|
| | | 2—3 минуты | | 12—14 минут | | 2—3 минут |
| НОЯБРЬ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | Подвижная игра «Салки». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки». | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу | Подвижная игра «Самолеты». | Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами | Подвижная игра «Лиса и куры». | 3 часть. Ходьба в колонне по одному. |
| 4 | Упражнять детей в ходьбе и | Ходьба и бег в колонне | Общеразвивающие | 1. Ползание по | Подвижная игра | Ходьба в |

| | | | | | | |
|--|--|--|-------------------------|---|-----------------------|--------------------|
| Н Е Д Е Л Я | беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу | е упражнения с флажками | гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика | «Цветные автомобили». | колонне по одному. |
|--|--|--|-------------------------|---|-----------------------|--------------------|

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|--|---|---|-------------------------------|---|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | 2—3 минуты | 12—14 минут | | | 2—3 минут |
| ДЕКАБРЬ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие | Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную по сигналу перестроение в колонну | Общеразвивающие упражнения с платочком | 1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами | Подвижная игра «Лиса и куры». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|-------------------------------------|--|
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см). | Подвижная игра «У медведя во бору». | Игра малой подвижности по выбору детей |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную | Общеразвивающие упражнения. | 1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | Подвижная игра «Зайцы и волк» | Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную | Общеразвивающие упражнения с кубиками. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра «Птички и кошка». | Ходьба в колонне по одному |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

| № | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительная |
|---|--------|---------------|----------------|----------------|
|---|--------|---------------|----------------|----------------|

| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | я часть |
|--|---|--|--|---|-------------------------------------|--|
| | | 2—3 минуты | | 12—14 минут | | 2—3 минут |
| ЯНВАРЬ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения Два каната | 1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). | Подвижная игра «Кролики». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | . Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к | Общеразвивающие упражнения | 1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). | . Подвижная игра «Найди себе пару». | 3 часть. Ходьба в колонне по одному. |

| | | | | | | |
|--|---|---|--------------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| | | смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу в рассыпную. | | | | |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками | Подвижная игра «Кролики». | Игра малой подвижности «Найдем кролика!». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). | Подвижная игра «Найди себе пару». | Ходьба в колонне по одному. |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--------|--------|---------------|----------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | | | | | |

| | | (ОРУ) | | | | | |
|--|---|--|--|---|----------------------------------|--|--|
| | | 2—3 минуты | 12—14 минут | | | 2—3 минут | |
| ФЕВРАЛЬ | | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу | Подвижная игра «Котят и щенята». | Игра малой подвижности | |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. | Общеразвивающие упражнения на стульях. | 1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках | «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет | |
| 3 Н Е Д Е | Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; | Общеразвивающие упражнения с мячом | 1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | «Воробышки и автомобиль». | Ходьба в колонне по одному. | |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|----------------|-----------------------------|
| Л Я | мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | | 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами | | |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге. | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге | «Перелет птиц» | Ходьба в колонне по одному. |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|--|--|----------------------------------|---|--------------------------------|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | | 2—3 минуты | 12—14 минут | | |
| МАРТ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра «Перелет птиц». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|-----------------------------------|--|
| Я | | | | через короткую скакалку | | |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную Упражнять в прокатывании мячей друг другу; | Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную. | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4. Прокатывание мяча друг другу | Подвижная игра «Бездомный заяц». | Ходьба в колонне по одному. |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. | ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | Обще развивающие упражнения с мячом. | 1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. | Подвижная игра «Самолеты». | Игра малой подвижности. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться | Обще развивающие упражнения с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке | Подвижная игра «Охотник и зайцы». | Игра малой подвижности «Найдем зайку». |

| | | | | | |
|--|--|--|--|-----------------------------------|--|
| | упражнять в лазании по гимнастической стенке | | | 5.Ходьба по доске, лежащей на пол | |
|--|--|--|--|-----------------------------------|--|

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|---|--------------------------------------|---|--------------------------------|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | | 2—3 минуты | 12—14 минут | | |
| АПРЕЛЬ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются | Общеразвивающие упражнения. | 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия | Подвижная игра «Пробеги тихо». | Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину | Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и | Общеразвивающие упражнения с кеглей. | 1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой | Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---------------------------------|-----------------------------|
| | с места. | продолжение ходьбы. Ходьба и бег в рассыпную. | | | | |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками- «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Обще развивающие упражнения с мячом | 1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м | Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. | Обще развивающие упражнения с косичкой. | 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами | Подвижная игра «Птички и кошка» | Ходьба в колонне по одному. |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|------------|--------|---------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | 2—3 минуты | 12—14 минут | | | 2—3 минут |
| МАЙ | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|---|---------------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками | Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками | Подвижная игра «Котят и щенята». | Игра малой подвижности. |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу. | Общеразвивающие упражнения с кубиком. | 1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). | Подвижная игра «Котят и щенята». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку | Ходьба в колонне по одному бег враспынную. | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») 4. Прыжки через короткую скакалку. | Подвижная игра «Зайцы и волк». | Игра малой подвижности «Найдем зайца». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному. | Общеразвивающие упражнения с мячом | 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на | Подвижная игра «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному. |

| | | | | | | |
|----------|-------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Я | в лазании на гимнастической стенке. | | | гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске | | |
|----------|-------------------------------------|--|--|--|--|--|

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|--|----------------------------------|--|-------------------------------|----------------------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | | 2—3 минуты | 12—15 минут | | |
| СЕНТЯБРЬ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой | - | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | «Беги ко мне» | Ходьба стайкой за мишкой. |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором | Без предметов | 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) | «Птички» «Птичка прячется» | Игровое задание «Найдем птичку». |

| | | | | | | |
|--|--|--|----------------|--|--------------------|-----------------------------|
| 3 Н Е Д Е Л Я | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!» | ОРУ с мячом. | 1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони». | «Кот и воробышки». | Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу | ОРУ с кубиками | 1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки» | Быстро в домик | Игра «Найдем жучка». |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|--|---|--|----------------------------|---|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| ОКТАБРЬ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и в рассыпную. | ОРУ без предметов | 1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки. | «Догони мяч» | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |

| | | | | | | |
|--|--|---|-----------------------|---|--------------------------|---|
| | | | | | | |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Ходьба и бег по кругу | ОРУ Без предметов | 1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч». | «Ловкий шофер» | Игровое задание «Машины поехали в гараж». |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». | ОРУ С мячом | 1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень». | «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения | ОРУ со стульчиками | 1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень» | «Кот и воробышки» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». |

| | | | | | |
|--|------------|--|--|--|--|
| | умеренный. | | | | |
|--|------------|--|--|--|--|

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|--|---|---|---|-------------------------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| Н О Я Б Р Ъ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу. | Общеразвивающие упражнения с ленточками | Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». | Подвижная игра «Ловкий шофер». | Игра «Найдем зайчонка». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас» | Подвижная игра «Мыши в кладовой» | Игра «Где спрятался мышонок?». |
| 3 Н Е | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в | Общеразвивающие упражнения | 1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному или игра |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|----------------------------------|--|
| Д Е Л Я | движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | одну, а затем в другую сторону. | | 2.«Проползи - не задень» | | малой подвижности по выбору детей. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие | Подвижная игра «Поймай комара».. | Ходьба в колонне по одному за «комаром». |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------|----------------|----------------------|---|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | ДЕКАБРЬ | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|-------------------------------------|---|
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную бег врассыпную | Общеразвивающие упражнения с кубиками | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки» | Подвижная игра «Коршун и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутой ноге в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу | Подвижная игра «Найди свой домик». | Ходьба в колонне по одному |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с кубиками. | 1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень» | Подвижная игра «Лягушки». | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу | Общеразвивающие упражнения на стульчиках | 1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Птица и птенчики».. | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». |

| | | | | | | |
|--|------------------|----------------------------|--|--|--|--|
| | ходьбе по доске. | врассыпную и снова на бег. | | | | |
|--|------------------|----------------------------|--|--|--|--|

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|---|----------------------------------|--|---|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| ЯНВАРЬ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - для выполнения ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие «Пройди - не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по д (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку 2. Прыжки «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно два ряда (по 5-6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) - это «ямки». | Подвижная игра «Коршун и цыплята». С одной стороны зала положен шнур - за располагаются «цыплята» - это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «кори водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу - «присаживаются - «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитатель «Коршун, лети!» - «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их пойм (дотронуться). | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». Ходьба друг за другом |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|--|
| 2 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновес ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - д выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающ и е упражнения | 1. Равновесие «Пройди - не упали». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по д (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку 2.Прыжки «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно два ряда (по 5-6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) - это «ямки». | Подвижная игра «Коршун и цыплята». | Подвижная игра «Птица и птенчики». Ходьба в колонне по одному. |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающ и е упражнения с платочками | 1. Равновесие «Пройди - не упали». 2.Прыжки «Из ямки в ямку». | Подвижная игра «Коршун и цыплята». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе в рассыпную по всей «полянке» и бегу в рассыпную стараясь не задевать друг друга. | Общеразвивающ и е упражнения с обручем | 1.Прыжки «Зайки - прыгуны». | Подвижная игра «Птица и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|--|---|---|---|--|---|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| ФЕВРАЛЬ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | Общеразвивающие упражнения с кольцом | 1. Равновесие 2. Прыжки | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Игра малой подвижности по выбору детей. |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с малым обручем. | 1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». | Игра «Найдем воробышка». |
| 3 Н Е Д Я | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Бросание мяча через шнур двумя руками, | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |

| | | | | | | |
|--|---|---|-----------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------|
| Е Л Я | разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | попеременно правой левой ногой. Бег врассыпную. | | | | |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие | Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). | Игра «Найдем лягушонка». |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--------|-------------|---------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | МАРТ | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--------------------------------------|---|---|--|
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой» | Подвижная игра «Кролики» | Ходьба в колонне по одному |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Ходьба в колонне по одному |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре | Подвижная игра «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку?». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при | Ходьба и бег между предметами | Общеразвивающие упражнения. | 1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие | Подвижная игра «Автомобили». | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». |

| | | | | | | |
|--|----------------------------|--|--|--|--|--|
| | ходьбе на повышенной опоре | | | | | |
|--|----------------------------|--|--|--|--|--|

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|--|--|---|---|-----------------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| АПРЕЛЬ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков. | Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. | 1. Равновесие. 2. Прыжки «Через канавку». | Подвижная игра «Тишина». | Игра «Найдем лягушонка». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутую ногу в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину и двигают руками и | Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). | 1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с мячом. «Точный пас». | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному. |

| | | | | | | |
|--|--|---|---------------------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------|
| | | ногами, как бы шевелят лапками. | | | | |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | Подвижная игра «Мы топаем ногами». | Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику» | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| | | | | |
|-----------|---------------|----------------------|-----------------------|------------------|
| II | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключите |
|-----------|---------------|----------------------|-----------------------|------------------|

| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | льная часть |
|--|---|---|--|--|--------------------------------------|---|
| МАЙ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса). | Равновесие Прыжки через шнуры | Подвижная игра. «Мыши в кладовой». | «Где спрятался мышонок». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу | Ходьба и бег в колонне по одному между предметам | Общеразвивающие упражнения с мячом. | прокатывают мяч друг другу | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз. | Общеразвивающие упражнения с флажками. | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии. | Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу | Общеразвивающие упражнения. | Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол | Подвижная игра «Коршун и наседка». | Ходьба в колонне по одному. |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Младшая группа

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|-----------------|---|--|----------------------------------|--|-------------------------------|----------------------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | | | | | |
| СЕНТЯБРЬ | | | | | | |
| 1 | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой | - | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | «Беги ко мне» | Ходьба стайкой за мишкой. |
| 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором | Без предметов | 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) | «Птички» «Птичка прячется» | Игровое задание «Найдем птичку». |
| 3 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!» | ОРУ с мячом. | 1. Прокатывание мячей. 2. «Прокати и догони». | «Кот и воробышки». | Ходьба в колонне по одному. |
| 4 | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу | ОРУ с кубиками | 1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до погремушки» | Быстро в домик | Игра «Найдем жучка». |

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|----------------|---|---|----------------------------------|---|--------------------------|---|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| ОКТАБРЬ | | | | | | |
| 1 НЕДЕЛЯ | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и в рассыпную. | ОРУ без предметов | 1. Равновесие «Пойдем по мостику». 2. Прыжки. | «Догони мяч» | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| 2 НЕДЕЛЯ | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Ходьба и бег по кругу | ОРУ Без предметов | 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч». | «Ловкий шофер» | Игровое задание «Машины поехали в гараж». |
| 3 НЕДЕЛЯ | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». | ОРУ С мячом | 1. Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2. Игровое упражнение «Проползи — не задень». | «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку». |
| 4 НЕДЕЛЯ | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. | ОРУ со стульчиками | 1. Ползание «Крокодильчики» 2. Равновесие «Пробеги — не задень» | «Кот и воробышки» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ». |
| И | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |

| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | Игровая часть |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|--|
| НОЯБРЬ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами на поясе. По сигналу к бегу. | Общеразвивающие упражнения с ленточками | Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». | Подвижная игра «Ловкий шофер». | Игра «Найдем зайчонка». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1. Прыжки «Через болото». 2. Прокатывание мячей «Точный пас» | Подвижная игра «Мыши в кладовой» | Игра «Где спрятался мышонок?». |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону. | Общеразвивающие упражнения | 1. Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2. «Проползи - не задень» | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1. Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2. Равновесие | Подвижная игра «Поймай комара».. | Ходьба в колонне по одному за «комаром». |

| | | | | |
|----------|---------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| И | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительная |
|----------|---------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|

| | | | Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | часть |
|---------------------------------|--|--|--|---|-------------------------------------|---|
| ДЕКАБРЬ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную бег врассыпную | Общеразвивающ ие упражнения с кубиками | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки» | Подвижная игра «Коршун и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающ ие упражнения с мячом. | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу | Подвижная игра «Найди свой домик». | Ходьба в колонне по одному |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающ ие упражнения с кубиками. | 1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень» | Подвижная игра «Лягушки». | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег. | Общеразвивающ ие упражнения на стульчиках | 1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Птица и птенчики».. | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». |
| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
| | | | Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |

ЯНВАРЬ

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|--|------------------------------------|--|
| | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | | | | | | |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры. | По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу | Общеразвивающие упражнения с массажным мячом | 1. Ползание на четвереньках под дугу. 2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. | Подвижная игра «Кот и мыши» | Игра малой подвижности «Пузырь» |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с платочками | 1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку». | Подвижная игра «Коршун и цыплята». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную стараясь не задевать друг друга. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Прыжки «Зайки - прыгуны». | Подвижная игра «Птица и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. |

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--------|--------|---------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | | | | | |

| ФЕВРАЛЬ | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|---|
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | Общеразвивающие упражнения с кольцом | 1. Равновесие 2. Прыжки | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Игра малой подвижности по выбору детей. |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с малым обручем. | 1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». | Игра «Найдем воробышка». |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег враспынную. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Бросание мяча через шнур двумя руками, | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группировать лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу враспынную, затем на бег враспынную. Ходьба и бег враспынную в чередовании. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие | Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). | Игра «Найдем лягушонка». |

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------|---------------|----------------------|---|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| МАРТ | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|---|--------------------------------------|---|---|--|
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой» | Подвижная игра «Кролики» | Ходьба в колонне по одному |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Ходьба в колонне по одному |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре | Подвижная игра «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку?». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Ходьба и бег между предметами | Общеразвивающие упражнения. | 1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие | Подвижная игра «Автомобили». | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». |

| | | | | | | |
|---------------|--------|---------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| АПРЕЛЬ | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|---|--|--|---|-----------------------------|
| 1 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков. | Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. | 1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку». | Подвижная игра «Тишина». | Игра «Найдем лягушонка». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. | Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). | 1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас». | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному. |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | Подвижная игра «Мы топаям ногами». | Ходьба в колонне по одному |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре. | Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику» | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |

| | | | | | | |
|--------|--------|---------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| МАЙ | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|--|--|---|---|
| 1 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольца брос). | Равновесие Прыжки через шнуры | Подвижная игра. «Мыши в кладовой». | «Где спрятался мышонок». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами | Общеразвивающие упражнения с мячом. | прокатывают мяч друг другу | Подвижная игра «Воробьишки и кот». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз. | Общеразвивающие упражнения с флажками. | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии. | Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу | Общеразвивающие упражнения. | Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол | Подвижная игра «Коршун и наседка». | Ходьба в колонне по одному. |