Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Родничок» с приоритетным осуществлением физического направления развития воспитанников п.Гирсово Юрьянского района Кировской области

Утверждено заведующим

МКДОУ д.с. «Родничок»

Смышляева Г.К.\_\_\_\_\_\_

30.08.2013г.

**Календарно-тематическое планирование**

**2013-2014 уч.г.**

**по физическому направлению**

**образовательной области «физическое развитие»**

**п. Гирсово, 2013 г.**

**Перспективный план по физическому воспитанию в 1-ой младшей группе**

**Пояснительная записка**

Перспективное планирование ведется по Основной общеобразовательной программе дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности с приоритетным осуществлением деятельности по развитию детей по физическому направлению. Программа соответствует современным задачам дошкольного образования, предусматривает всестороннее развитие ребенка на основе его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей.

Программа разрабатывается, утверждается и реализовывается в образовательном учреждении на основе: Закона «Об образовании» РФ; Конвенции ООН оправах ребенка, 1989; всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей,1990; концепции дошкольного воспитания; декларации прав ребенка,1959; приказа Минобрнауки России №655 от 23 ноября 2009 «Об утверждении и введении в действие Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования», санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях- СанПиН 2.4.1.3049-13; Устава МКДОУ.

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с образовательными программами. Образовательные программы реализуются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Важными задачами программы является воспитание психофизических качеств ( ловкости, выносливости, силы и т.д.), развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, разученные упражнения выполнять под музыку.

Физическая культура в 1-ой младшей группе:

Задачи:

1. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
2. 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.
3. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом ( брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
4. Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Промежуточные результаты:**

1. Ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга.

2. Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.

3. Брать, держать, переносить, бросать, катать мяч.

4. Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелазить через бревно, лежащее на полу.

**Перспективный план по физическому воспитанию в 1-ой младшей группе**

**( в зале + на воздухе)**

**(используется методическое пособие «Физическая культура для малышей» Лайзане С.Я. М «Просвещение» 1987г.)**

**Сентябрь (адаптационный период: индивидуальные НОД)**

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **№1**Учить детей лазить по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, воспитывать психофизические качества.  С. 77 | **№2**Учить детей ходить по ограниченной поверхности, развивать умение действовать по сигналу.  С. 77 (воздух) |
| **2 неделя** | **№3**Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах, развивать умение реагировать на сигнал., воспитывать психофизические качества.  С. 78 | **№4**Учить детей ходить по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия, воспитывать психофизические качества.  С.79 |
| **3 неделя** | **№5**Учить детей прыгать в длину с места, развивать чувство равновесия и координации, воспитывать психофизические качества.  С.80 | **№6**Учить ходить парами в определенном направлении, развивать внимание и ждать начала движений., воспитывать психофизические качества.  С.82 |
| **4 неделя** | **№7**Учить ходить по наклонной доске, развивать согласованность движений, воспитывать психофизические качества.  С.83 | **№8**Учить бросать и ловить мяч, развивать чувство равновесия, воспитывать психофизические качества.  С.83 |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **№1**Упражнять в прыжках в длину с места развивать умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.  С.84 | **№2**Учить ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании по на четвереньках, развивать чувство координации и равновесия, воспитывать психофизические качества.  С.85 |
| **2 неделя** | **№3**Учить ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, развивать равновесие, воспитывать психофизические качества.  С.86 | **№4**Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейки, развивать ловкость и координацию, воспитывать психофизические качества.  С.87 |
| **3 неделя** | **№5**Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, развивать умение ходить по кругу, воспитывать психофизические качества.  С.88 | **№6**Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, развивать равновесие во время ходьбы, воспитывать психофизические качества.  С.89 |
| **4 неделя** | **№7**Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия, воспитывать психофизические качества.  С.90 | **№8**Упражнять в прыжках в длину на двух ногах, в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на сигнал.  С.91 |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **№1**Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках, развивать внимание и координацию, воспитывать психофизические качества.  С.91 | **№2** Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, учить и бросать , ловить мяч, развивать равновесие, воспитывать чувство равновесия.  С. 92 |
| **2 неделя** | **№3** Учить бросанию на дальность, развивать чувство равновесия, воспитывать психофизические качества.  С.94 | **№4**Учить лазить по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, воспитывать психофизические качества.  С.95 |
| **3 неделя** | **№5**Закреплять умение ходить по одному, упражнять в метании в горизонтальную цель, развивать прыжок в длину с места, воспитывать психофизические качества.  С.96 | **№6**Закреплять умение ползать и подлезании под веревку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, развивать действия по сигналу, воспитывать психофизические качества.  С.97 |
| **4 неделя** | **№7**Учить прыгать в длину, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения.  С.97 | **№8**Закреплять ползание по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, развивать чувство- реагировать на сигнал, воспитывать психофизические качества.  С.98 |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **№1**Учить катать мяч, упражнять в лазании по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть, развивать координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.99 | **№2**Закреплять бросание в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать чувство равновесия и координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.100 |
| **2 неделя** | **№3**Учить ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.101 | **№**Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.  С.102 |
| **3 неделя** | **№5**Упражнять в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходить по наклонной доске, развивать внимательность, воспитывать психофизические качества.  С.103 | **№6**Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координацию движений, умению ориентироваться в пространстве, воспитывать психофизические качества.  С. 104 |
| **4 неделя** | **№7**Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, воспитывать психофизические качества.  С.105 | **№8**Учить катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, развивать чувство коллективизма, воспитывать психофизические качества.  С.108 |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **№1**Учить катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать с движениями товарищей, развивать чувство быстрого реагирования на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.  С.108 | **№2**Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места, учить быть дружными, развивать чувство помощи друг другу, воспитывать психофизические качества.  С.109 |
| **2 неделя** | **№3**Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувство равновесия.  С.109 | **№4**Продолжать учить ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, развивать ловкость и умение дружно играть, способствовать воспитанию сдержанности.  С.110 |
| **3 неделя** | **№5**Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать , способствовать координации развития движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, воспитывать дружеские отношения.  С.111 | **№**6Упражнять в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера, воспитывать психофизические качества.  С.112 |
| **4 неделя** | **№7**Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать развитию и воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.  С. 113 | **№8**Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и в прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений, воспитывать психофизические качества. С. 114 |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **№1**Учить метанию на дальность двумя руками из-за головы и катании мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.114 | **№2**Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять умение бросать на дальность из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия, воспитывать психофизические качества.  С.115 |
| **2 неделя** | **№3**Учить ходьбе по наклонной доске , в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, воспитывать дружные отношения.  С.116 | **№4**Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под веревку, развивать чувство равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно , уверенно, воспитывать психофизические качества.  С.117 |
| **3 неделя** | **№5**Упражнять в метании на дальность одной рукой , повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.  С.118 | **№6**Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, развивать дружеские отношения , воспитывать психофизические качества.  С.119 |
| **4 неделя** | **№7**Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, развивать чувство быстрого реагирования на сигнал, воспитывать психофизические качества.  С.119 | **№8**Учить прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, воспитывать психофизические качества.  С.120 |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **№1**Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, воспитывать психофизические качества.  С.121 | **№2**Закреплять умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, реагировать на сигнал воспитателя, воспитывать психофизические качества.  С.122 |
| **2 неделя** | **№3**Закреплять умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, воспитывать дружеские отношения в игре.  С.123 | **№4**Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.  С.124 |
| **3 неделя** | **№5**Продлжать приучать бросать мяч на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию ловкости, умению прекращать движения по сигналу, воспитывать психофизические качества.  С.125 | **№6**Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, развивать внимание: действовать по сигналу воспитателя, воспитывать психофизические качества.  С.126 |
| **4 неделя** | **№7**Продолжать учить ползать по гимнастической скамейке, метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия, воспитывать психофизические качества.  С.127 | **№8**Закреплять умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве, воспитывать психофизические качества.  С.127 |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **№1**Закреплять умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метании на дальность из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.  С.128 | **№2**Продолжать учить бросать на дальность одной рукой, ползать и подлезать под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал, воспитывать психофизические качества.  С.129 |
| **2 неделя** | **№3**Упражнять в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.  С.130 | **№4**Продолжать учить прыжкам в длину с места, упражнять в умении метать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации, ориентировки в пространстве, воспитывать психофизические качества.  С.131 |
| **3 неделя** | **№5**Продолжать учить бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.  С.132 | **№6**Закреплять умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия, воспитывать психофизические качества.  С.133 |
| **4 неделя** | **№7**Закреплять умение бросать на дальность одной рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские отношения между детьми.  С.133 | **№8**Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, прыгать с нее, продолжать учить бросать вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал, воспитывать психофизические качества.  С.134 |

**Перспективный план во 2-ой младшей группе (Пояснительная записка )**

Перспективное планирование ведется по Основной общеобразовательной программе дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности с приоритетным осуществлением деятельности по развитию детей по физическому направлению. Программа соответствует современным задачам дошкольного образования, предусматривает всестороннее развитие ребенка на основе его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей. Программа разрабатывается, утверждается и реализовывается в образовательном учреждении на основе: Закона «Об образовании» РФ; Конвенции ООН оправах ребенка, 1989; всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей,1990; концепции дошкольного воспитания; декларации прав ребенка,1959; приказа Минобрнауки России №655 от 23 ноября 2009 «Об утверждении и введении в действие Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования», санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях- СанПиН 2.4.1.3049-13; Устава МКДОУ. Важными задачами программы является воспитание психофизических качеств ( ловкости, выносливости, силы и т.д.), развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, разученные упражнения выполнять под музыку. Физическая культура в 2-ой младшей группе: Задачи:

1. 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 самостоятельно.
2. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное и.п. в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
3. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
4. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
5. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
6. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить с него.
7. Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.
8. Учить быстро реагировать на сигнал и выполнять правила в подвижных играх.
9. Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Промежуточные результаты:**

1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

2. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

3. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

4. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

6. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мяч об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 м.

7. Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

**Перспективный план по физическому воспитанию во 2-ой младшей группе**

**( в зале + на свежем воздухе )**

**(используется методическое пособие «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Пензулаева Л.И. Издательство «Мозайка-Синтез» М 2009 г.**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Учить ходить по площади опоры, сохраняя равновесие, развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, воспитывать психофизические качества.  С.23 | **2.**Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем, прыжкам на двух ногах на месте, развивать ориентировку в пространстве и умение действовать по сигналу, воспитывать психофизические качества.  С.24 | **В.**Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение изученных ранее подвижных игр: «Бегите ко мне», «Догоните меня», «Птички».  С.23,24 |
| **2 неделя** | **3.**Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании, развивать умение действовать по сигналу воспитателя, воспитывать психофизические качества.  С.25 | **4.**Учить группироваться при лазании под шнур, развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, воспитывать психофизические качества.  С.26 | **В.** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр «Кот и воробушки», «Пойдем по мостику», «Быстро в домик» |
| **3 неделя** | **5.**Учить ходить по площади опоры, сохраняя равновесие, развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, воспитывать психофизические качества.  С.23 | **6.**Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем, прыжкам на двух ногах на месте, развивать ориентировку в пространстве и умение действовать по сигналу, воспитывать психофизические качества.  С.24 | **В.**Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение изученных ранее подвижных игр: «Пузырь «, «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик» |
| **4 неделя** | **7.**Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании, развивать умение действовать по сигналу воспитателя, воспитывать психофизические качества.  С.25 | **8.**Учить группироваться при лазании под шнур, развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, воспитывать психофизические качества.  С.26 | **В.** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр «Кот и воробушки», «Пойдем по мостику», «Быстро в домик» |

**Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, воспитывать психофизические качества.  С.28 | **2.**Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, и энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.29 | **В**.Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр: «Ловкий шофер», «Машины поехали в гараж», «Быстрый мяч».  С.28,29 |
| **2 неделя** | **3.**Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании, развивать ловкость в игровом задании с мячом , воспитывать психофизические качества.  С.30 | **4.**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, воспитывать психофизические качества.  С.31 | **В**.Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр:  «Зайка серый умывается», «Найдем зайку», «Кот и воробышки»  С.30,31 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, воспитывать психофизические качества.  С.28 | **6.**Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, и энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.29 | **В**.Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр: «Ловкий шофер», «Машины поехали в гараж», «Быстрый мяч», «Поезд»  С.28,29 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании, развивать ловкость в игровом задании с мячом , воспитывать психофизические качества.  С.30 | **8.**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, воспитывать психофизические качества.  С.31 | **В**.Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр:  «Зайка серый умывается», «Найдем зайку», «Кот и воробышки», «Наседка и циплята».  С.30,31 |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать координацию движений , воспитывать психофизические качества.  С.33 | **2.**Упражнять в колонне по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.34 | **В**.Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр:  «Ловкий шофер», «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке».  С.34,35 |
| **2 неделя** | **3.**Упражнять в ползании, развивать умение действовать по сигналу воспитателя, развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча, воспитывать психофизические качества.  С.35 | **4.**Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал, координацию движений и равновесие.  С.37 | **В.** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр:  «Поймай комара», «Кот и мыши», «Пузырь», «По ровненькой дорожке».  С.37,38 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать координацию движений , воспитывать психофизические качества.  С.33 | **6.**Упражнять в колонне по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.34 | **В.**Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр:  «Ловкий шофер», «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке».  С.34,35 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в ползании, развивать умение действовать по сигналу воспитателя, развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча, воспитывать психофизические качества.  С.35 | **8.**Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал, координацию движений и равновесие.  С.37 | **В.**Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр:  «Поймай комара», «Кот и мыши», «Пузырь», «По ровненькой дорожке».  С.37,38 |

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.  С.38 | **2.**Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча, развивать равновесие, воспитывать психофизические качества.  С.40 | **В.**Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр:  «Лягушки», «Птица и птенчики».  С.42 |
| **2 неделя** | **3.**Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу, развивать внимание, воспитывать психофизические качества.  С.41 | **4.**Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении при ходьбе по доске. | **В.**Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр: «Найди свой домик», «Бегите ко мне», «Жучки на бревнышке».  С.43 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.  С.38 | **6.**Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча, развивать равновесие, воспитывать психофизические качества.  С.40 | **В.**Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр:  «Лягушки», «Птица и птенчики».  С.42 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу, развивать внимание, воспитывать психофизические качества.  С.41 | **8.**Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении при ходьбе по доске. | **В.**Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр: «Найди свой домик», «Бегите ко мне», «Жучки на бревнышке».  С.43 |

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, развивать вестибулярный аппарат, воспитывать психофизические качества.  С.43 | **2.**Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную, в прыжках на двух ногах между предметами, в прокатывании мяча , развивая ловкость и глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.45 | **В.**Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр: «Птица и птенчики», «Прокати – поймай», «Лохматый пес».  С.45,46 |
| **2 неделя** | **3**.Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя без предметов вокруг ,развивать ловкость при катании мяча друг другу, координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.46 | **4.** Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола, развивать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, воспитывать психофизические качества.  С.47 | **В.**Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр: «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Наседка и цыплята».  С.48,49 |
| **3 неделя** | **5.**Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, развивать вестибулярный аппарат, воспитывать психофизические качества.  С.43 | **6.**Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную, в прыжках на двух ногах между предметами, в прокатывании мяча , развивая ловкость и глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.45 | **В.**Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр: «Птица и птенчики», «Прокати – поймай», «Лохматый пес».  С.45,46 |
| **4 неделя** | **7**.Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя без предметов вокруг ,развивать ловкость при катании мяча друг другу, координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.46 | **8.** Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола, развивать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, воспитывать психофизические качества.  С.47 | **В.**Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр: «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Наседка и цыплята».  С.48,49 |

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом, повторить прыжки с продвижением вперед, воспитывать психофизические качества.  С.50 | **2.**Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги, развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом, воспитывать психофизические качества.  С.51 | **В** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр**:**  «Воробышки и кот», «Под дугу», «Лягушки».  С.51,52 |
| **2 неделя** | **3.**Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений, разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.52 | **4.**Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, упражнять в умении группироваться в лазании под дугу, повторить упражнение в равновесии, развивать координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.53 | **В.** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр**:**  «Поймай снежинку», «По ровненькой дорожке», «Поезд».  С.52,53 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом, повторить прыжки с продвижением вперед, воспитывать психофизические качества.  С.50 | **6.**Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги, развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом, воспитывать психофизические качества.  С.51 | **В** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр**:**  «Воробышки и кот», «Под дугу», «Лягушки».  С.51,52 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений, разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.52 | **8.**Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, упражнять в умении группироваться в лазании под дугу, повторить упражнение в равновесии, развивать координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.53 | **В.** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр**:**  «Поймай снежинку», «По ровненькой дорожке», «Поезд».  С.52,53 |

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, повторить прыжки между предметами, развивать координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.54 | **2.**Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, разучить прыжки в длину с места, развивать ловкость при прокатывании мяча, воспитывать психофизические качества.  С.56 | **В.** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр**:**  «Найдем зайку», «Зайка серый умывается», «Муравьишки».  С.54,56 |
| **2 неделя** | **3.**Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, развивать умение действовать по сигналу воспитателя, воспитывать психофизические качества.  С.57 | **4.**Повторить упражнение в ползании, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами, воспитывать психофизические качества.  С.58 | **В.** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр**:**  «Автомобили», «Кролики», «Найди свой цвет».  С.58,59 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, повторить прыжки между предметами, развивать координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.54 | **6.**Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, разучить прыжки в длину с места, развивать ловкость при прокатывании мяча, воспитывать психофизические качества.  С.56 | **В.** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр**:**  «Найдем зайку», «Зайка серый умывается», «Муравьишки».  С.54,56 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, развивать умение действовать по сигналу воспитателя, воспитывать психофизические качества.  С.57 | **8.**Повторить упражнение в ползании, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами, воспитывать психофизические качества.  С.58 | **В.** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр**:**  «Автомобили», «Кролики», «Найди свой цвет».  С.58,59 |

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1**.Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, развивать чувство смелости, координацию, воспитывать психофизические качества.  С.60 | **2.**Упражнять в ходьбе и беге , с выполнением задания, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнении с мячом, воспитывать психофизические качества.  С.61 | **В.** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр:  «Тишина», «Найдем лягушонка», «Через канавку», «По ровненькой дорожке».  С.61,62 |
| **2 неделя** | **3.**Повторить ходьбу и бег см выполнением заданий: развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом, упражнять в ползании на ладонях и ступнях, воспитывать психофизические качества.  С.62 | **4.**Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, повторить ползание между предметами, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, воспитывать психофизические качества.  С.63 | **В.** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр:  «Мы топаем ногами», «Огуречик, огуречик», «Кролики и сторож», «Наседка и цыплята».  С.64,65 |
| **3 неделя** | **5**.Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, развивать чувство смелости, координацию, воспитывать психофизические качества.  С.60 | **6.**Упражнять в ходьбе и беге , с выполнением задания, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнении с мячом, воспитывать психофизические качества.  С.61 | **В.** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр:  «Тишина», «Найдем лягушонка», «Через канавку», «По ровненькой дорожке».  С.61,62 |
| **4 неделя** | **7.**Повторить ходьбу и бег см выполнением заданий: развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом, упражнять в ползании на ладонях и ступнях, воспитывать психофизические качества.  С.62 | **8.**Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, повторить ползание между предметами, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, воспитывать психофизические качества.  С.63 | **В.** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр:  «Мы топаем ногами», «Огуречик, огуречик», «Кролики и сторож», «Наседка и цыплята».  С.64,65 |

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, повторить задание в равновесии и прыжках, воспитывать психофизические качества.  С.65 | **2.**Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.66 | **В.** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр:  «Жучки», «Огуречик», «Коршун и наседка».  С.68,69 |
| **2 неделя** | **3.**Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его, ползание по гимнастической, развивать смелость и внимание, воспитывать психофизические качества.  С.67 | **4.**Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя, в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии, развивать координацию движений , воспитывать психофизические качества.  С.68 | **В.** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр:  «Кузнечики», «Найди свой цвет», «По ровненькой дорожке».  С.70,71 |
| **3 неделя** | **1.**Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, повторить задание в равновесии и прыжках, воспитывать психофизические качества.  С.65 | **2.**Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.66 | **В.** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр:  «Жучки», «Огуречик», «Коршун и наседка».  С.68,69 |
| **4 неделя** | **3.**Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его, ползание по гимнастической, развивать смелость и внимание, воспитывать психофизические качества.  С.67 | **4.**Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя, в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии, развивать координацию движений , воспитывать психофизические качества.  С.68 | **В.** Отработка навыков, изученных на занятиях в зале.  Повторение подвижных игр:  «Кузнечики», «Найди свой цвет», «По ровненькой дорожке».  С.70,71 |

**Перспективный план в средней группе**

**(Пояснительная записка)**

Перспективное планирование ведется по Основной общеобразовательной программе дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности с приоритетным осуществлением деятельности по развитию детей по физическому направлению. Программа соответствует современным задачам дошкольного образования, предусматривает всестороннее развитие ребенка на основе его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей. Программа разрабатывается, утверждается и реализовывается в образовательном учреждении на основе: Закона «Об образовании» РФ; Конвенции ООН оправах ребенка, 1989; всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей,1990; концепции дошкольного воспитания; декларации прав ребенка,1959; приказа Минобрнауки России №655 от 23 ноября 2009 «Об утверждении и введении в действие Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования», санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях- СанПиН 2.4.1.3049-13; Устава МКДОУ. Важными задачами программы является воспитание психофизических качеств ( ловкости, выносливости, силы и т.д.), развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, разученные упражнения выполнять под музыку.

Физическая культура в средней группе:

Задачи:

1. Формировать правильную осанку.

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком.

4. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

5. 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 в высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

6. Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать его и ловить кистями рук (не прижимая его к груди).

7.Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

8. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

9. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

10. Развивать психофизичекие качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

11. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

12. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Промежуточные результаты:**

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

2. Лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

3. Принимать правильное и.п. в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.

4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное и.п. при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.

5. Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие.

6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

7. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м).

8. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500 м, выполнять повороты переступанием, подниматься на горку.

9. Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.

10. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.

11. Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

12. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Перспективный план по физическому воспитанию в средней группе**

**(в зале + на свежем воздухе )**

**(используется методическое пособие «Физкультурные занятия в детском саду –средняя группа» Пензулаева Л.И.**

**Издательство «Мозайка- Синтез» М 2009 г.)**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упаржнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании, развивать координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.20 | **2.**Упражнять в ходьбе между двумя линиями, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика, на расстояние 3-4 м, развивать ловкость и выносливость, воспитывать психофизические качества.  С.21 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, и врассыпную, в умении действовать по сигналу, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками, воспитывать психофизические качества.  С.22 |
| **2 неделя** | **3.**Учить энергично отталкиваться то пола и приземлении на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, упражнять в прокатывании мяча, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.22 | **4.**Учить прыжкам на двух ногах вверх, в прокатывании мяча друг другу, в ползании на четвереньках по прямой, развивать глазомер и ловкость , воспитывать психофизические качества.  С.24 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге по одному, на носках, учить катать обруч друг другу, упражнять в прыжках, развивать ловкость и внимание, воспитывать психофизические качества.  С.24 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную, упражнять в прокатывании мяча, лазании под шнур, развивать внимание и ловкость движений, воспитывать психофизические качества.  С.25 | **6.**Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками, лазании под дугу с группировкой, прыжкам на двух ногах между кубиками, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.27 | **В.**Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки, повторить подбрасывание мяча двумя руками, упражнять в прыжках, развивая точность приземления, воспитывать психофизические качества.  С.27 |
| **4 неделя** | **7.**Продолжать учить останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы, закреплять умения группироваться при лазании под шнур, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, воспитывать психофизические качества.  С.28 | **8.**Продолжать учить останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазании под шнур, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.28 | **В.**Упражнять в равновесии при ходьбе по доске, лежащей на полу с перешагиванием через кубики, лазить под шнур с опорой на ладони и колени, прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, развивать гибкость и ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.30 |

**Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, развивать ловкость , воспитывать психофизические качества.  С.31 | **2.**Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе, прыжках на двух ногах до косички, перепрыгнув через нее, развивать ловкость и внимательность, воспитывать психофизические качества.  С.33 | **В.**Упражнять в перебрасывании мяча вверх через сетку, развивая ловкость и глазомер, в сохранении устойчивого положения при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры, воспитывать психофизические качества.  С.33 |
| **2 неделя** | **3.**Учить 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, развивая точность направления движения, воспитывать психофизические качества.  С.34 | **4.**Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, развивать внимательность и ловкость движений, воспитывать психофизические качества.  С.35 | **В.**Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу, развивать внимание, воспитывать психофизические качества.  С.35 |
| **3 неделя** | **5.**Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазании под дугу, воспитывать психофизические качества.  С.36 | **6.**Упражнять в лазании под дугу двумя колоннами поточным способом, прыжкам на двух ногах через 4-5 линий, подбрасывании мяча двумя руками, развивать ритмичность и глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.36 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.37 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную, повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры, развивать внимание и гибкость, воспитывать психофизические качества.  С.37 | **8.**Повторить лазанье под шнур , натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, прокатить мяч по дорожке в прямом направлении, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.38 | **В.**Повторить ходьбу и бег колонной по одному, упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость , глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.38 |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.40 | **2.**Повторить равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, прыжки на двух ногах через 5-6 линий, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, развивать координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.41 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления жвижения, ходьбе и беге «змейкой» между предметами, сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры, повторить упражнение в прыжках, воспитывать психофизические качества.  С.41 |
| **2 неделя** | **3.**Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носочках, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в прокатывании мяча, развивая глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.42 | **4.**Упражнять прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу, развивать глазомер и ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.43 | **В.**Повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием, упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.44 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках, развивать гибкость и выносливость, воспитывать психофизические качества.  С.44 | **6.**Упражнять в бросках мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока, ползании в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни, прыжках на двух ногах между предметами, развивать пластичность, воспитывать психофизические качества.  С.45 | **В.**Упражнять в ходьбе между предметами , не задевая их, упражнять в прыжках и беге с ускорением, развивать скорость, воспитывать психофизические качества.  С.46 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу рук и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия, воспитывать психофизические качества.  С.46 | **8.**Упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, прыжках на двух ногах до кубика на расстояние 3 м, развивать силу рук, воспитывать психофизические качества.  С.47 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.  С.48 |

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге, воспитывать психофизические качества.  С.49 | **2.**Упражнять в равновесии – ходьба по шнуру, положенному по кругу, прыжках на двух ногах через шнуры, прокатывании мяча между предметами, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.50 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега, в умении действовать по сигналу воспитателя, развивать внимательность и координацию, воспитывать психофизические качества.  С.50 |
| **2 неделя** | **3.**Упражнять в перестроении в пары на месте. В прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами, воспитывать психофизические качества.  С.51 | **4.**Повторить прыжки со скамейки, прокатывание мячей между предметами, беге по дорожке, развивая ловкость и быстроту движений, воспитывая психофизические качества.  С.52 | **В.**Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий, упражнять в ходьбе ступающим шагом.  С.52 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять ходьбе колонной по одному, развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу, повторить ползание на четвереньках, воспитывать психофизические качества.  С.53 | **6**Повторить перебрасывание мяча друг другу с расстояния, ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и колени, ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, развивать пластичность , воспитывать психофизические качества.  С.55 | **В.**Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска, воспитывать психофизические качества.  С.55 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге, учить правильному хвату за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии, воспитывать психофизические качества.  С.55 | **8.**Повторить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, в равновесии- ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, в прыжках на двух ногах до лежащего на полу обруча, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.57 | **В.**Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.  С.57 |

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить упражнения в прыжках, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.58 | **2.**Повторить равновесие – ходьба по канату, прыжки на двух ногах, перепрыгивая через канат, подбрасывать мяч вверх и ловля его двумя руками, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.60 | **В.**Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом, повторить игровые упражнения.  С.60 |
| **2 неделя** | **3.**Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, в прыжках и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер, воспитывая психофизические качества.  С.60 | **4.**Повторить отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками, прыжков на двух ногах, продвигаясь вперед, равновесия, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.61 | **В.**Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.  С.61 |
| **3 неделя** | **5.**Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивая ловкость в упражнениях с мячом, воспитывать психофизические качества.  С.62 | **6.**Повторить прокатывание мяча друг другу в парах, ползание в прямом направлении на четвереньках, прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, развивать ловкость , воспитывать психофизические качества.  С.63 | **В.**Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.  С.63 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур, развивать гибкость , воспитывать психофизические качества.  С.64 | **8.**Упражнять в лазании под шнур, не касаясь руками пола прямо и боком, равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, прыжкам на двух ногах между предметами, развивать гибкость, воспитывать психофизические качества.  С.65 | **В.** Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.  С.63 |

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, повторить задание в прыжках, развивать ловкость , воспитывать психофизические качества.  С.66 | **2.**Повторение ходьбы , перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, прыжки через шнур, положенный вдоль зала, перебрасывание мячей друг другу, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.67 | **В.**Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.  С.68 |
| **2 неделя** | **3.**Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами, воспитывать психофизические качества.  С.68 | **4.**Повторить прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, прокатывание мячей друг другу, ходьбы на носках, руки на поясе, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.69 | **В.**Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.  С.69 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами, в ловле мяча двумя руками, закреплять навык ползания на четвереньках, развивать внимание, воспитывать психофизические качества.  С.70 | **6.**Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, ползании по гимнастической скамейке с опорой, прыжкам на двух ногах между предметами, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.71 | **В.**Упражнять в метании снежков на дальность, катании на санках.  С.71 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в ходьбе с изменением направления, повторить ползание в прямом направлении, прыжкам между предметами, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.71 | **8.**Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии – ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.72 | **В.**Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность снежков, повторить игровые упражнения.  С.73 |

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления и беге врассыпную, повторить упражнения в равновесии и прыжках, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.73 | **2.**Повторить равновесие- ходьба и бег по наклонной доске, прыжки на двух ногах через короткую скакалку, воспитывать психофизические качества.  С.74 | **В.**Развивать ловкость и глазомер при метании в цель, упражнять в беге, закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.  С.74 |
| **2 неделя** | **3.**Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивать внимание. Воспитывать психофизические качества.  С.75 | **4.**Повторить прыжки в длину с места, перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы, прокатывание мячей друг другу, развивать и воспитывать психофизические качества.  С.76 | **В.**Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.  С.77 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге с выполнением заданий, повторить прокатывание мяча между предметами, упражнять в ползании на животе по скамейке, развивать и воспитывать психофизические качества.  С.77 | **6.**Повторить прокатывание мячей между предметами, ползание по гимнастической скамейке, равновесие, развивать и воспитывать психофизические качества.  С.78 | **В.**Упражнять в беге на выносливость, в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на одной ноге.  С.78 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, повторить ползание по скамейке, упражнения в равновесии и прыжках. Развивать и воспитывать психофизические качества.  С.79 | **8.**Упражнять в лазании по гимнастической стенке, ходьбе по доске, прыжках на двух ногах через шнуры, развивать и воспитывать психофизические качества.  С.80 | **В.**Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках, развивать и воспитывать психофизические качества.  С.80 |

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, повторить задания в равновесии и прыжках, развивать и воспитывать психофизические качества.  С.81 | **2.**Учить равновесию, прыжкам на двух ногах через шнуры, метанию мешочков в горизонтальную цель, развивать глазомер. Воспитывать психофизические качества.  С.82 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей, повторить упражнения с мячами..  С.83 |
| **2 неделя** | **3.**Упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, метании мешочков в горизонтальную цель, закреплять умение занимать и.п. в прыжках в длину с места. Развивать глазомер, ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.83 | **4.**Упражнять в прыжках в длину с места, метании мячей в вертикальную цель, отбивании мяча одной рукой несколько раз. Воспитывать и развивать психофизические качества.  С.84 | **В.**Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в прыжках и подлезании, развивать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе и беге по ограниченной площади. Воспитывать психофизические качества.  С.85 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, воспитывать психофизические качества.  С.85 | **6.**Упражнять в метании мешочка правой и левой рукой на дальность, ползании по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, развивать и воспитывать психофизические качества.  С.86 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать внимание, воспитывать психофизические качества.  С.87 | **8.**Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке**,** прыжках на двух ногах между предметами, развивая смелость. Воспитывая психофизические качества.  С.88 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, перебрасывании мячей, воспитывать психофизические качества.  С.88 |

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить прыжки в длину с места. Воспитывать психофизические качества.  С.89 | **2.**Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке боком, прыжках в длину с места через шнур, прокатывании мяча между кубиками, воспитывая и развивая психофизические качества.  С.90 | **В.**Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками, повторить игровые упражнения с мячом.  С.90 |
| **2 неделя** | **3.**Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, воспитывать психофизические качества.  С.90 | **4.**Упражнять в прыжках через короткую скакалку, перебрасывание мячей друг другу, метании мешочков на дальность, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.91 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, ходьбе и беге по кругу, повторить задания с бегом и прыжками.  С.91 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке, повторить метание в вертикальную цель, развивать и воспитывать психофизические качества.  С.92 | **6.**Упражнять в метании в вертикальную цель, в ползании по гимнастической скамейке, в прыжках через короткую скакалку, развивать и воспитывать психофизические качества.  С.93 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, уметь перестраиваться по ходу движения.  С.93 |
| **4 неделя** | **7.**Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, развивать равновесие, воспитывать психофизические качества.  С.93 | **8.**Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, в равновесии при ходьбе по доске, развивать и воспитывать психофизические качества.  С.94 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в подбрасывании мяча и ловле его, повторить игры с мячом, прыжками и бегом  С.94 |

**Перспективный план в старшей группе**

**Пояснительная записка**

Перспективное планирование физического воспитания в старшей группе ведется по Основной общеобразовательной программе дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности с приоритетным осуществлением деятельности по развитию детей по физическому направлению. Программа соответствует современным задачам дошкольного образования, предусматривает всестороннее развитие ребенка на основе его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей.

Программа разрабатывается, утверждается и реализовывается в образовательном учреждении на основе: Закона «Об образовании» РФ; Конвенции ООН оправах ребенка, 1989; всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей,1990; концепции дошкольного воспитания; декларации прав ребенка,1959; приказа Минобрнауки России №655 от 23 ноября 2009 «Об утверждении и введении в действие Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования», санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях- СанПиН 2.4.1.3049-13; Устава МКДОУ.

Важными задачами программы является воспитание психофизических качеств ( ловкости, выносливости, силы и т.д.), развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, разученные упражнения выполнять под музыку.

Физическая культура в старшей группе:

Задачи:

1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
3. Развивать культуру движений и телесную рефлексию.
4. Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Учить лазить по гимнастической стенке, меняя темп.
7. 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, сохраняя равновесие при приземлении.
8. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его левой и правой рукой на месте и вести в ходьбе.
9. 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.
10. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
11. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
12. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, и умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.
13. Поддерживать интерес детей к различным видам сорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Промежуточные результаты:**

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

2. Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменениями темпа.

3. Прыгать на мягкое покрытие(высота 20 см),прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.

4. Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.

5. Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие.

6.Перестраиваться в команду по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

7.Знать и.п., последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение.

8. Скользить по ледяным дорожкам, выполняя упражнения.

9. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии около 2 км; ухаживать за лыжами.

10. Кататься на самокате.

11. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

12. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неиметационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту. Грациозность, выразительность, пластичность движений.

**Перспективный план по физическому воспитанию в старшей группе**

**(в зале + на свежем воздухе )**

**(используется методическое пособие «Физкультурные занятия в детском саду –старшая группа» Пензулаева Л.И. (Издательство «Мозайка- Синтез» М. 2010 г.)**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную, в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.14 | **2.**Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой, развивать равновесие, смелость, воспитывать психофизические качества.  С.16 | **В.**Упражнять в построении в колонны, повторить упражнения в равновесии и прыжках, развивать внимательность, воспитывать психофизические качества.  С.16 |
| **2 неделя** | **3.**Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в ходьбе и беге на носках, развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх, воспитывать психофизические качества.  С.18 | **4.**Упражнять в прыжках в высоту с места, в бросках мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши, в ползании на четвереньках между предметами, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.19 | **В.**Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках, развивать ловкость в беге, разучить игровые упражнения с мячом, воспитывать психофизические качества.  С19 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 минуты, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, в подбрасывании мяча вверх, развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, воспитывать психофизические качества.  С.20 | **6.**Упражнять в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 метра., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени, в равновесии – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе, развивать смелость и силу рук, воспитывать психофизические качества.  С.22 | **В.**Повторить бег продолжительностью до 1 минуты, упражнения в прыжках, развивать ловкость и глазомер, координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.23 |
| **4 неделя** | **7.**Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, разучить пролезание в обруч боком не задевая за его край, повторить упражнения в равновесии и прыжках, развивать координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.23 | **8.**Повторить пролезание в обруч прямо и боком в группировке, равновесие –ходьбу с перешагиванием через бруски, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.25 | **В.**Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.25 |

**Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в беге продолжительностью до 1 минуты, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.27 | **2.**Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом через набивные мячи, прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед, передача мяча двумя руками от груди, развивать равновесие, координацию, воспитывать психофизические качества.  С.28 | **В.**Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, знакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упражнять в прыжках, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.28 |
| **2 неделя** | **3.**Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному, повторить бег с преодолением препятствий, упражнять в прыжках с высоты, развивать координацию движений при перебрасывании мяча, воспитывать психофизические качества.  С.29 | **4.**Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в перебрасывании мячей друг другу . стоя в шеренгах, в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.31 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге, разучить игровые упражнения с мячом, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, развивать ловкость и координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.31 |
| **3 неделя** | **5.**Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать координацию движений и глазомер при метании в цель, упражнять в равновесии, воспитывать психофизические качества.  С.32 | **6.**упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м., в ползании на четвереньках между предметами, в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.34 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., познакомить с игрой в бадминтон, повторить игровое упражнение с прыжками. Развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.34 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в ходьбе парами, повторить лазание в обруч, упражнять в равновесии и прыжках, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.34 | **8.**Упражнять в ползании на четвереньках с преодолением препятствий, в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, в прыжках на препятствие, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.36 | **В.**Развивать выносливость в беге до 1,5 мин., разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники», воспитывать психофизические качества.  С.36 |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, упражнении в равновесии, развивая координацию движений, перебрасывание мяча в шеренгах, воспитывать психофизические качества.  С.38 | **2.**Упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая из одной руки в другую, в прыжках по прямой, в перебрасывании мячей друг другу двумя руками из-за головы, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.40 | **В.**Повторить бег, игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках, воспитывать психофизические качества .  С.40 |
| **2 неделя** | **3.**Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами, развивать внимании. Воспитывать психофизические качества.  С.41 | **4.**Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно, в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, в ведении мяча в ходьбе, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.42 | **В.**Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений, развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге, воспитывать психофизические качества.  С.42 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить упражнения с мячом, развивать координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.43 | **6.**Повторить ведение мяча в ходьбе, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, ходьбу на носках . руки за головой. Между набивными мячами, развивать внимание. Воспитывать психофизические качества.  С.44 | **В.**Упражнять в беге, развивая выносливость, в перебрасывании мяча в шеренгах, повторить игровые упражнения с прыжками и бегом, воспитывать психофизические качества.  С.44 |
| **4 неделя** | **7.**Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках, воспитывать психофизические качества.  С.45 | **8.**Упражнять в подлезании под шнур прямо и боком, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, в ходьбе между предметами на носках. Руки за головой, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.46 | **В.**Повторить бег с преодолением препятствий, повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. Развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.46 |

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением равновесия, повторить перебрасывание мяча, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.47 | **2.**Повторить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с перешагиванием по скамейке через набивные мячи, прыжки на двух ногах между набивными мячами, переброска мячей в парах произвольным способом, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.48 | **В.**Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность, развивать глазомер. Воспитывать психофизические качества.  С.49 |
| **2 неделя** | **3.**Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, упражнять в ползании и броске мяча, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.50 | **4.**Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, ползание по прямой, подталкивая мяч головой, прокатывание набивного мяча, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.51 | **В.**Повторить ходьбу и бег между снежными постройками, упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, в бросании снежков в цель, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.51 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, закрепить умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание по гимнастической скамейке, упражнять в сохранении устойчивого равновесия.  С.52 | **6.**Повторить перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля его с хлопком в ладоши, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.53 | **В.**Развивать ритмичность ходьбы на лыжах, упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель, развивать глазомер и выносливость, воспитывать психофизические качества.  С.53 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную, в лазании на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.54 | **8.**Повторить лазание до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек, равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, прыжки на двух ногах между предметами на двух ногах с мешочком , зажатым между колен, развивать равновесие, воспитывать психофизические качества.  С.56 | **В.**Повторить продвижение скользящим шагом на лыжах, разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой, развивать координацию движений и устойчивое равновесие при ходьбе при скольжении по ледяной дорожке, воспитывать психофизические качества.  С.56 |

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске, упражнять в прыжках с ноги на ногу. В забрасывании мяча в кольцо, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.58 | **2.**Повторить ходьбу по наклонной доске, балансируя руками, прыжки на двух ногах между набивными мячами, перебрасывание мячей друг другу в шеренгах, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.60 | **В.**Продолжать учить передвигаться по учебной лыжне. Повторить игровые задания, развивать быстроту движений, воспитывать психофизические качества.  С.60 |
| **2 неделя** | **3.**Повторить ходьбу и бег по кругу, разучить прыжок в длину с места, упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой, развивать силу рук, воспитывать психофизические качества.  С.60 | **4.**Повторить прыжки в длину с места, переползание через предметы, перебрасывание мячей, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.62 | **В.**Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом и метанием, развивать дыхательный аппарат, воспитывать психофизические качества.  С.62 |
| **3 неделя** | **5.**Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, повторить задание в равновесии, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.62 | **6.**Повторить перебрасывание мячей друг другу и ловля его после отскока, пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола, ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. Руки в стороны, развивать равновесие, воспитывать психофизические качества.  С.63 | **В.**Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием на дальность, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.64 |
| **4 неделя** | **7.**Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии в прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек, развивать равновесие, воспитывать психофизические качества.  С.64 | **8.**Повторить лазанье на гимнастическую стенку и ходьбу по четвертой рейке стенки, спуск вниз, ходьба по гимнастической скамейке. Руки за головой, прыжки через шнуры на двух ногах без паузы, ведение мяча до обозначенного места, развивать координацию. Воспитывать психофизические качества.  С.65 | **В.**Разучить повороты на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, развивать выносливость, воспитывать психофизические качества.  С.65 |

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в беге продолжительностью до 1 минуты, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.67 | **2.**Повторить равновесие – бег по гимнастической скамейке, прыжки через бруски правым и левым боком, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.68 | **В.**Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке, развивать координацию. Воспитывать психофизические качества.  С.68 |
| **2 неделя** | **3**.Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег врассыпную, закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю, развивать координацию, воспитывать психофизические качества,  С. 69 | **4.**Повторить прыжки в длину с места, ползание на четвереньках между набивными мячами, перебрасывании мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.70 | **В.**Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, развивать и воспитывать психофизические качества.  С.70 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в ходьбе и беге между предметами, разучить метание в вертикальную цель, упражнять в лазании под палку и перешагивании через нее, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.70 | **6.**Повторить метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, ходьба на носках между кеглями, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.72 | **В.**Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.72 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в непрерывном беге, в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить задания в прыжках с мячом, развивать выносливость ,воспитывать психофизические качества.  С.72 | **8.**Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с выполнением заданий, развивать внимательность , воспитывать психофизические качества.  С.74 | **В.**Повторить игровые упражнения на санках, упражнять в беге и прыжках, развивать координацию, смелость, воспитывать психофизические качества.  С.73 |

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.75 | **2.**Повторение равновесия – ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове, прыжки на двух ногах через набивные мячи, переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока, развитие ловкости, воспитывать психофизические качества.  С.76 | **В.**Повторить игровые упражнения с бегом, упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер, воспитывая психофизические качества.  С.77 |
| **2 неделя** | **3.**Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную, разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять в метании мешочка в цель, в ползании между предметами, развивать силу рук, воспитывать психофизические качества.  С 78 | **4.**Повторить прыжки в высоту с разбега, метание мешочков в вертикальную цель, ползание на четвереньках по прямой, развивать внимание, воспитывать психофизические качества.  С.79 | **В.**Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками, развивать выносливость, воспитывать психофизические качества.  С.79 |
| **3 неделя** | **5.**Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках, развивать координацию. Воспитывать психофизические качества.  С.80 | **6.**Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, равновесие по гимнастической скамейке . на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше, прыжки из обруча в обруч, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.81 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге в чередовании, игровые упражнения в равновесии, прыжкам с мячом, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.82 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении, в метании в горизонтальную цель, в лазании и равновесии, развивать координацию. Воспитывать психофизические качества.  С.82 | **8.**Повторить метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м, способом от плеча, ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, развивать координацию. Воспитывать психофизические качества.  С.83 | **В.**Упражнять в беге на скорость , разучить упражнения с прокатыванием мяча, повторить игровые задания с прыжками, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.84 |

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упражнять в прыжках и метании, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.85 | **2.**Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной, прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, броска малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.86 | **В.**Упражнять в чередовании ходьбы и бега , повторить игру с бегом, эстафету с большим мячом, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.86 |
| **2 неделя** | **3.**Повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в прокатывании обручей, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.87 | **4.**Повторить прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед, прокатывание обручей друг другу, пролезание в обруч, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.88 | **В.**Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость, в прокатывании обруча, повторить игровые упражнения с прыжками , с мячом, воспитывать психофизические качества.  С.88 |
| **3 неделя** | **5**.Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу, повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.88 | **6.**Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м, ходить по гимнастической скамейке, ползать по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, развивать равновесие, воспитывать психофизические качества.  С.90 | **В.**Повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом, развивать силу ног и рук, воспитывать психофизические качества.  С.90 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку, упражнять в сохранении равновесия в прыжках, воспитывать психофизические качества.  С.90 | **8.**Повторить лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, ходьба на носках между предметами, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.92 | **В.**Упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках в равновесии, развивать ловкость движений, воспитывать психофизические качества.  С.92 |

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя, в сохранении равновесия на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках и с мячом, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.93 | **2.**Повторить равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.95 | **В.**Упражнять в беге с высоким подниманием бедра, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом ( бадминтон), воспитывать психофизические качества.  С.95 |
| **2 неделя** | **3.**Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.95 | **4.**Упражнять в прыжках в длину с разбега, забрасывании мяча в корзину с расстояния 1 м, лазание под дугу( обруч ), развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.96 | **В.**Развивать выносливость в непрерывном беге, упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер, повторить игровые упражнения с мячом, воспитывать психофизические качества.  С.96 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную, развивая ловкость и глазомер в упражнении с мячом, повторить упражнения в равновесии, воспитывать психофизические качества.  С.97 | **6.**Упражнять в бросках мяча о пол и ловля его двумя руками, лазанье в обруч прямо и боком, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.98 | **В.**Повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом и в прыжках. Развивать выносливость. Воспитывать психофизические качества.  С.98 |
| **4 неделя** | **7.**Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе, повторить прыжки между предметами. Развивать силу рук, воспитывать психофизические качества.  С.99 | **8.**Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, ходьба с перешагиванием через бруски, прыжки на правой и левой ноге попеременно, развивать ловкость и силу, воспитывать психофизические качества.  С.100 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения, игровых упражнения с мячом. Развивать быстроту движений, воспитывать психофизические качества.  С.100 |

**Перспективный план в подготовительной группе**

**Пояснительная записка**

Перспективное планирование физического воспитания в подготовительной группе ведется по Основной общеобразовательной программе дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности с приоритетным осуществлением деятельности по развитию детей по физическому направлению.

Программа соответствует современным задачам дошкольного образования, предусматривает всестороннее развитие ребенка на основе его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей. Программа разрабатывается, утверждается и реализовывается в образовательном учреждении на основе: Закона «Об образовании» РФ; Конвенции ООН оправах ребенка, 1989; всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей,1990; концепции дошкольного воспитания; декларации прав ребенка,1959; приказа Минобрнауки России №655 от 23 ноября 2009 «Об утверждении и введении в действие Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования», санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях- СанПиН 2.4.1.3049-13; Устава МКДОУ.

Важными задачами программы является воспитание психофизических качеств ( ловкости, выносливости, силы и т.д.), развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, разученные упражнения выполнять под музыку.

Физическая культура в подготовительной группе:

Задачи:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Совершенствовать технику ОВД, добиваясь естественности, ловкости, точности, выразительности их выполнения.
4. Закреплять умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
5. 5.Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
6. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
7. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
8. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
9. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
10. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
11. Обеспечивать всестороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость,, решительность, смелость, организованность, инициативность, творчество, фантазию.
12. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
13. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Итоговые результаты:**

1. Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

2. Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

3. Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.

4. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

5. Выполнять физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

6. Сохранять правильную осанку.

7. Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

8. Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

9.Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность, и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

**Cм. календарно-перспективные планирование инструктора ФИЗО**

**Перспективный план по физическому воспитанию в подготовительной группе**

**(в зале + на свежем воздухе )**

**(используется методическое пособие «Физкультурные занятия в детском саду –старшая группа» Пензулаева Л.И. (Издательство «Мозайка- Синтез» М. 2010 г., А.Занозина, С.Гришанина «Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет» Издательство «Линка-Пресс» М. 2008г.)**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную, в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.14 | **2.**Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой, развивать равновесие, смелость, воспитывать психофизические качества.  С.16  Занятие построено на подвижных играх.  С.8 | **В.**Упражнять в построении в колонны, повторить упражнения в равновесии и прыжках, развивать внимательность, воспитывать психофизические качества.  С.16 |
| **2 неделя** | **3.**Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в ходьбе и беге на носках, развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх, воспитывать психофизические качества.  С.18 | **4.**Упражнять в прыжках в высоту с места, в бросках мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши, в ползании на четвереньках между предметами, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.19  Занятие построено на подвижных играх.  С.10 | **В.**Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках, развивать ловкость в беге, разучить игровые упражнения с мячом, воспитывать психофизические качества.  С19 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 минуты, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, в подбрасывании мяча вверх, развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, воспитывать психофизические качества.  С.20 | **6.**Упражнять в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 метра., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени, в равновесии – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе, развивать смелость и силу рук, воспитывать психофизические качества.  С.22  Занятие построено на подвижных играх.  С.12 | **В.**Повторить бег продолжительностью до 1 минуты, упражнения в прыжках, развивать ловкость и глазомер, координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.23 |
| **4 неделя** | **7.**Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, разучить пролезание в обруч боком не задевая за его край, повторить упражнения в равновесии и прыжках, развивать координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.23 | **8.**Повторить пролезание в обруч прямо и боком в группировке, равновесие –ходьбу с перешагиванием через бруски, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.25  Занятие построено на подвижных играх  С.16 | **В.**Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.25 |

**Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в беге продолжительностью до 1 минуты, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.27 | **2.**Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом через набивные мячи, прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед, передача мяча двумя руками от груди, развивать равновесие, координацию, воспитывать психофизические качества.  С.28  Занятие построено на подвижных играх  С.18 | **В.**Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, знакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упражнять в прыжках, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.28 |
| **2 неделя** | **3.**Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному, повторить бег с преодолением препятствий, упражнять в прыжках с высоты, развивать координацию движений при перебрасывании мяча, воспитывать психофизические качества.  С.29 | **4.**Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в перебрасывании мячей друг другу . стоя в шеренгах, в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.31  Занятие построено на подвижных играх  С.22 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге, разучить игровые упражнения с мячом, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, развивать ловкость и координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.31 |
| **3 неделя** | **5.**Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать координацию движений и глазомер при метании в цель, упражнять в равновесии, воспитывать психофизические качества.  С.32 | **6.**упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м., в ползании на четвереньках между предметами, в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.34  Занятие построено на подвижных играх  С.24 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., познакомить с игрой в бадминтон, повторить игровое упражнение с прыжками. Развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.34 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в ходьбе парами, повторить лазание в обруч, упражнять в равновесии и прыжках, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.34 | **8.**Упражнять в ползании на четвереньках с преодолением препятствий, в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, в прыжках на препятствие, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.36  Занятие построено на подвижных играх  С.28 | **В.**Развивать выносливость в беге до 1,5 мин., разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники», воспитывать психофизические качества.  С.36 |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, упражнении в равновесии, развивая координацию движений, перебрасывание мяча в шеренгах, воспитывать психофизические качества.  С.38 | **2.**Упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая из одной руки в другую, в прыжках по прямой, в перебрасывании мячей друг другу двумя руками из-за головы, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.40  Занятие построено на подвижных играх  С.30 | **В.**Повторить бег, игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках, воспитывать психофизические качества .  С.40 |
| **2 неделя** | **3.**Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами, развивать внимании. Воспитывать психофизические качества.  С.41 | **4.**Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно, в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, в ведении мяча в ходьбе, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.42  Занятие построено на подвижных играх.  С.8 | **В.**Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений, развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге, воспитывать психофизические качества.  С.42 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить упражнения с мячом, развивать координацию движений, воспитывать психофизические качества.  С.43 | **6.**Повторить ведение мяча в ходьбе, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, ходьбу на носках . руки за головой. Между набивными мячами, развивать внимание. Воспитывать психофизические качества.  С.44  Занятие построено на подвижных играх.  С.10 | **В.**Упражнять в беге, развивая выносливость, в перебрасывании мяча в шеренгах, повторить игровые упражнения с прыжками и бегом, воспитывать психофизические качества.  С.44 |
| **4 неделя** | **7.**Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках, воспитывать психофизические качества.  С.45 | **8.**Упражнять в подлезании под шнур прямо и боком, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, в ходьбе между предметами на носках. Руки за головой, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.46  Занятие построено на подвижных играх.  С.12 | **В.**Повторить бег с преодолением препятствий, повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. Развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.46 |

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением равновесия, повторить перебрасывание мяча, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.47 | **2.**Повторить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с перешагиванием по скамейке через набивные мячи, прыжки на двух ногах между набивными мячами, переброска мячей в парах произвольным способом, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.48  Занятие построено на подвижных играх  С.16 | **В.**Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность, развивать глазомер. Воспитывать психофизические качества.  С.49 |
| **2 неделя** | **3.**Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, упражнять в ползании и броске мяча, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.50 | **4.**Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, ползание по прямой, подталкивая мяч головой, прокатывание набивного мяча, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.51  Занятие построено на подвижных играх  С.18 | **В.**Повторить ходьбу и бег между снежными постройками, упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, в бросании снежков в цель, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.51 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, закрепить умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание по гимнастической скамейке, упражнять в сохранении устойчивого равновесия.  С.52 | **6.**Повторить перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля его с хлопком в ладоши, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.53  Занятие построено на подвижных играх  С.22 | **В.**Развивать ритмичность ходьбы на лыжах, упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель, развивать глазомер и выносливость, воспитывать психофизические качества.  С.53 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную, в лазании на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.54 | **8.**Повторить лазание до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек, равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, прыжки на двух ногах между предметами на двух ногах с мешочком , зажатым между колен, развивать равновесие, воспитывать психофизические качества.  С.56  Занятие построено на подвижных играх  С.24 | **В.**Повторить продвижение скользящим шагом на лыжах, разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой, развивать координацию движений и устойчивое равновесие при ходьбе при скольжении по ледяной дорожке, воспитывать психофизические качества.  С.56 |

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске, упражнять в прыжках с ноги на ногу. В забрасывании мяча в кольцо, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.58 | **2.**Повторить ходьбу по наклонной доске, балансируя руками, прыжки на двух ногах между набивными мячами, перебрасывание мячей друг другу в шеренгах, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.60  Занятие построено на подвижных играх  С.28 | **В.**Продолжать учить передвигаться по учебной лыжне. Повторить игровые задания, развивать быстроту движений, воспитывать психофизические качества.  С.60 |
| **2 неделя** | **3.**Повторить ходьбу и бег по кругу, разучить прыжок в длину с места, упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой, развивать силу рук, воспитывать психофизические качества.  С.60 | **4.**Повторить прыжки в длину с места, переползание через предметы, перебрасывание мячей, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.62  Занятие построено на подвижных играх  С.30 | **В.**Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом и метанием, развивать дыхательный аппарат, воспитывать психофизические качества.  С.62 |
| **3 неделя** | **5.**Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, повторить задание в равновесии, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.62 | **6.**Повторить перебрасывание мячей друг другу и ловля его после отскока, пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола, ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. Руки в стороны, развивать равновесие, воспитывать психофизические качества.  С.63  Занятие построено на подвижных играх.  С.8 | **В.**Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием на дальность, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.64 |
| **4 неделя** | **7.**Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии в прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек, развивать равновесие, воспитывать психофизические качества.  С.64 | **8.**Повторить лазанье на гимнастическую стенку и ходьбу по четвертой рейке стенки, спуск вниз, ходьба по гимнастической скамейке. Руки за головой, прыжки через шнуры на двух ногах без паузы, ведение мяча до обозначенного места, развивать координацию. Воспитывать психофизические качества.  С.65  Занятие построено на подвижных играх.  С.10 | **В.**Разучить повороты на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, развивать выносливость, воспитывать психофизические качества.  С.65 |

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в беге продолжительностью до 1 минуты, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.67 | **2.**Повторить равновесие – бег по гимнастической скамейке, прыжки через бруски правым и левым боком, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.68  Занятие построено на подвижных играх.  С.12 | **В.**Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке, развивать координацию. Воспитывать психофизические качества.  С.68 |
| **2 неделя** | **3**.Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег врассыпную, закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю, развивать координацию, воспитывать психофизические качества,  С. 69 | **4.**Повторить прыжки в длину с места, ползание на четвереньках между набивными мячами, перебрасывании мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.70  Занятие построено на подвижных играх  С.16 | **В.**Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, развивать и воспитывать психофизические качества.  С.70 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в ходьбе и беге между предметами, разучить метание в вертикальную цель, упражнять в лазании под палку и перешагивании через нее, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.70 | **6.**Повторить метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, ходьба на носках между кеглями, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.72  Занятие построено на подвижных играх  С.18 | **В.**Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.72 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в непрерывном беге, в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить задания в прыжках с мячом, развивать выносливость ,воспитывать психофизические качества.  С.72 | **8.**Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с выполнением заданий, развивать внимательность , воспитывать психофизические качества.  С.74  Занятие построено на подвижных играх  С.22 | **В.**Повторить игровые упражнения на санках, упражнять в беге и прыжках, развивать координацию, смелость, воспитывать психофизические качества.  С.73 |

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.75 | **2.**Повторение равновесия – ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове, прыжки на двух ногах через набивные мячи, переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока, развитие ловкости, воспитывать психофизические качества.  С.76  Занятие построено на подвижных играх  С.24 | **В.**Повторить игровые упражнения с бегом, упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер, воспитывая психофизические качества.  С.77 |
| **2 неделя** | **3.**Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную, разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять в метании мешочка в цель, в ползании между предметами, развивать силу рук, воспитывать психофизические качества.  С 78 | **4.**Повторить прыжки в высоту с разбега, метание мешочков в вертикальную цель, ползание на четвереньках по прямой, развивать внимание, воспитывать психофизические качества.  С.79  Занятие построено на подвижных играх  С.28 | **В.**Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками, развивать выносливость, воспитывать психофизические качества.  С.79 |
| **3 неделя** | **5.**Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках, развивать координацию. Воспитывать психофизические качества.  С.80 | **6.**Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, равновесие по гимнастической скамейке . на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше, прыжки из обруча в обруч, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.81  Занятие построено на подвижных играх  С.30 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге в чередовании, игровые упражнения в равновесии, прыжкам с мячом, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.82 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении, в метании в горизонтальную цель, в лазании и равновесии, развивать координацию. Воспитывать психофизические качества.  С.82 | **8.**Повторить метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м, способом от плеча, ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, развивать координацию. Воспитывать психофизические качества.  С.83  Занятие построено на подвижных играх.  С.8 | **В.**Упражнять в беге на скорость , разучить упражнения с прокатыванием мяча, повторить игровые задания с прыжками, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.84 |

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упражнять в прыжках и метании, развивать глазомер, воспитывать психофизические качества.  С.85 | **2.**Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной, прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, броска малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.86  Занятие построено на подвижных играх.  С.10 | **В.**Упражнять в чередовании ходьбы и бега , повторить игру с бегом, эстафету с большим мячом, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.86 |
| **2 неделя** | **3.**Повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в прокатывании обручей, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.87 | **4.**Повторить прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед, прокатывание обручей друг другу, пролезание в обруч, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.88  Занятие построено на подвижных играх.  С.12 | **В.**Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость, в прокатывании обруча, повторить игровые упражнения с прыжками , с мячом, воспитывать психофизические качества.  С.88 |
| **3 неделя** | **5**.Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу, повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.88 | **6.**Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м, ходить по гимнастической скамейке, ползать по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, развивать равновесие, воспитывать психофизические качества.  С.90  Занятие построено на подвижных играх  С.16 | **В.**Повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом, развивать силу ног и рук, воспитывать психофизические качества.  С.90 |
| **4 неделя** | **7.**Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку, упражнять в сохранении равновесия в прыжках, воспитывать психофизические качества.  С.90 | **8.**Повторить лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, ходьба на носках между предметами, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.92  Занятие построено на подвижных играх  С.18 | **В.**Упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках в равновесии, развивать ловкость движений, воспитывать психофизические качества.  С.92 |

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **1.**Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя, в сохранении равновесия на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках и с мячом, развивать координацию, воспитывать психофизические качества.  С.93 | **2.**Повторить равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.95  Занятие построено на подвижных играх  С.22 | **В.**Упражнять в беге с высоким подниманием бедра, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом ( бадминтон), воспитывать психофизические качества.  С.95 |
| **2 неделя** | **3.**Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.95 | **4.**Упражнять в прыжках в длину с разбега, забрасывании мяча в корзину с расстояния 1 м, лазание под дугу( обруч ), развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.96  Занятие построено на подвижных играх  С.24 | **В.**Развивать выносливость в непрерывном беге, упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер, повторить игровые упражнения с мячом, воспитывать психофизические качества.  С.96 |
| **3 неделя** | **5.**Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную, развивая ловкость и глазомер в упражнении с мячом, повторить упражнения в равновесии, воспитывать психофизические качества.  С.97 | **6.**Упражнять в бросках мяча о пол и ловля его двумя руками, лазанье в обруч прямо и боком, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, развивать ловкость, воспитывать психофизические качества.  С.98  Занятие построено на подвижных играх  С.28 | **В.**Повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом и в прыжках. Развивать выносливость. Воспитывать психофизические качества.  С.98 |
| **4 неделя** | **7.**Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе, повторить прыжки между предметами. Развивать силу рук, воспитывать психофизические качества.  С.99 | **8.**Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, ходьба с перешагиванием через бруски, прыжки на правой и левой ноге попеременно, развивать ловкость и силу, воспитывать психофизические качества.  С.100  Занятие построено на подвижных играх  С.30 | **В.**Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения, игровых упражнения с мячом. Развивать быстроту движений, воспитывать психофизические качества.  С.100 |