

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прогимназия №237 «Семицветик»
г.Саратова

Рассмотрено и принято
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.23



Утверждаю:
Директор МБОУ «Прогимназия
№ 237 «Семицветик»
А.В. Кагаржина
Приказ № 118 от 31.08.23

**Планирование образовательной деятельности
по физической культуре (на воздухе)
на 2023 – 2024 учебный год**

Педагог дополнительного образования:
Пасечная П.М.

2023 год

Структура программы

№№	Раздел программы	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Содержание	4
3	Ожидаемые результаты	7
4	Календарно-тематическое планирование	9

Пояснительная записка

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» (на воздухе) образовательной области «Физическое развитие» для детей от 2 до 7 лет составлена на основе Основной образовательной программы дошкольного образования Прогимназии №237.

Рабочая программа рассчитана на следующее количество непосредственно образовательной деятельности:

НОД	2 - 3 года	3 - 4 года	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Длительность	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Количество в год	34	34	34	34	34

Цели и задачи рабочей программы

Рабочая программа имеет **цель** - формирование у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, содействие укреплению здоровья и профилактике нарушений функций опорно-двигательного аппарата, а также приобщению детей к культуре народов в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях.

Программа способствует решению следующих **задач**:

- содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;
- обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;
- воспитывать чувство коллективизма, целеустремленности, самостоятельности, ответственности за свои действия;
- развивать двигательную активность в народных играх и состязаниях;
- формирование безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
- создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке действий и поведения сверстников;
- привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем;
- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной активности;
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок;
- организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение.

Содержание

Особенности образовательного процесса предполагают различные виды и формы работы с детьми: подвижные игры, игровые упражнения, игровые, сюжетные задания.

В неблагоприятных климатических условиях осенне-зимнего периода снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь.

Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Очень важно предварительно знакомить детей с содержанием и правилами игры. При этом объяснение надо сочетать с показом движений: как правильно бегать, метать, прыгать.

Таким образом, игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

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

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

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

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать

с него.

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

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

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

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

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и

приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
Добиваться активного движения кисти руки при броске.
Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

В рамках реализации рабочей программы по физической культуре используется следующий учебно-методический комплект:

- Л.И Пензулаева «Физическое воспитание детей»: Мозаика-Синтез, 2009-2010
- Методические пособия
- «От рождения до школы». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Васильевой, 3-е изд. – М.: Мозайка – Синтез, 2013.

Требования к уровню достижения воспитанниками планируемых результатов в освоении компонента «Физическая культура» (на воздухе)

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

К концу учебного года должны уметь:

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей;
- выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться;
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу;
- выполнять разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения;
- соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- проявлять желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Дети должны иметь представление:

- о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- о возможностях организма: я умею бегать, прыгать, слушать и т.д.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

К концу учебного года должны уметь:

- ходить и бегать небольшими группами и всей группой в прямом направлении; в колонне по одному, по кругу, со сменой направления, ходьба с переходом на бег и обратно, с остановкой, враспынную, с перешагиванием через предметы.
- спрыгивать с небольшой высоты, приземляясь на носки, сгибая колени.
- катать мячи в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросать мяч инструктору, вверх и о землю, учить бросать в горизонтальную цель и на дальность;
- ходить и бегать по уменьшенной площади опоры, по повышенной площади опоры, учить сохранять правильную осанку, учить ходить по шнуру, положенному прямо и по кругу, учить ходить по доске, положенной наклонно;
- проявлять положительные эмоции при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

К концу учебного года должны уметь:

- ходить перекатом с пятки на носок, мягко ставя ногу, сохранять правильную осанку;
- бегать легко, энергично с активным движением рук на короткие дистанции;

- правильно приземляться и принимать правильное и.п. В прыжках в длину с места, сочетать отталкивание со взмахом рук;
- правильно приземляться и принимать правильное и.п. В прыжках в длину с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, иметь представление о толчковой и маховой ногах;
 - принимать правильное и.п. при метании больших и малых предметов, уметь согласовывать движения рук и ног при замахе и броске, при отбивании и ловле мяча;
 - лазать по гимнастической стенке, используя правильный захват рейки руками и правильную постановку ступни на рейки: не пропускать рейки при подъеме и спуске;
 - сохранять равновесие по одному в статике и динамике с опорой на две ноги, одну ногу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

К концу учебного года должны уметь:

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку;
- умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние 80см, с разбега не менее 100 см;
- умеет метать мяч и другие предметы удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м, отбивать мяч на месте не менее 10 раз;
- самостоятельно организует подвижные игры, придумывает разные варианты
- умеет использовать разные исходные положения ног
- уметь сохранять равновесие и восстанавливать равновесие при перемещении по узкой поверхности, при подъеме и спуске по наклонной поверхности, при преодолении препятствий

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

К концу учебного года должны уметь:

- сохранять непринужденную осанку на занятиях и в повседневной жизни, умеют различать ходьбу по характеру ее выполнения, сохранять беговую осанку, умеют быстро менять направления движения;
- умеют выполнять правильно все составные элементы прыжка, правильно приземляться, имеют представление о влиянии пружинистых движений в коленях на мягкость приземления;
- умеют принимать правильное и.п. в зависимости от величины бросаемого предмета: слитно выполнять замах, бросок, пользоваться переносом центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске, согласовывать движения рук, ног и туловища. Пользоваться разными способами метания с учетом условий выполнения, понимают связь между и.п. ног и захватом предмета одной или двумя руками, учить понимать что замах необходим для увеличения силы броска;
- выполнять подлезание разными способами быстро, не задевая препятствия, умеют пользоваться перекрестной координацией при лазанье по гимнастической стенке, понимают зависимость используемого способа подлезания от высоты препятствия, требований к скорости передвижения и собственного роста;
- сохранять и восстанавливать равновесие при перемещении по уменьшенной площади опоры, на шаткой и скользкой опоре, сохранять равновесие в статической позе, стоя на одной ноге;
- знает элементы спортивных игр, городки, футбол, хоккей, баскетбол

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» (на воздухе)

Первая младшая группа

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

№	Целевые ориентиры	Содержание	Ожидаемые результаты	Дата
1	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие- ходить по ограниченной поверхности (между двумя линиями).	Подвижная игра «Бегите ко мне» (2 - 3 раза)	1. Владение умениями (физическими качествами) - ходить прямо, сохраняя заданное направление; ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей; прыгать на двух ногах) 2. Демонстрировать результаты. 3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности. 4. Владеть способами спортивной деятельности (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать) 5. Владеть правилами поведения на занятиях (соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; проявлять желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями). Дети должны иметь представление: - о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции. - о возможностях организма: я умею бегать,	6.09
2	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.	«Догони меня» (2 - 3 раза)		13.09
3	Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.	«Самолеты» (2 - 3 раза)		20.09
4	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.	«Бегите ко мне» (3 - 4 раза)		27.09
5	Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	«Через ручеек» (3-4 раза)		4.10
6	Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	«Через ручеек» (2-3 раза)		11.10
7	Учить детей ходьбе по наклонной доске, упражнять в метании на дальность от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)		18.10
8	Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в	«Доползи до погремушки», (3-4 раза) Ходьба и бег за воспитателем.		25.10

	ползании, развивать ловкость и координацию движений.		прыгать, слушать и т.д.	
9	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)		1.11
10	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза). Прыжки в длину с места через 2 веревки		8.11
11	Упражнять детей в ходьбе друг за другом, учить движениям под музыку и с пением, быть внимательными, стараться выполнять упр. вместе с другими детьми.	«Поезд» (2-3 раза)		15.11
12	Упражнять детей в ходьбе друг за другом, учить движениям под музыку и с пением, быть внимательными, стараться выполнять упр. вместе с другими детьми, развивать внимание, координацию движений.	«Поезд» (2-3 раза). Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке (2-3 раза)		22.11
13	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.	«Самолеты» (2-3 раза).		29.11
14	Развивать у детей умение ходить в кругу, развивать внимание, соблюдать указанное направление.	«Пузырь» (2-3 раза). Ходьба обычным шагом и на носках		6.12
15	Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжок в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.	«Пузырь» (2-3 раза).		13.12
16	Закреплять у детей умение ползать по гимнаст. скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	«Птички в гнездышках» (2-3 раза).		20.12
17	Упражнять в лазанье по гимнаст. стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.	«Догони меня» (2-3 раза)		17.01
18	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места.	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)		24.01
19	Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.	«Птички в гнездышках» (2-3 раза)		31.01

20	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнаст. скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	«Жуки» (2-3 раза).	7.02
21	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)	14.02
22	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию чувства равновесия, глазомера и координации движений.	«Кошка и мышки» (2-3 раза)	21.02
23	Учить детей ползать по гимнаст. скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию сдержанности, смелости, развитию глазомера и чувству равновесия	«Поезд» (2-3 раза)	28.02
24	Продолжать учить детей в ходьбе по гимнаст. скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	«Кошка и мышки» (2-3 раза)	6.03
25	Развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию координации движений, равновесия.	«Поезд» (2-3 раза)	13.03
26	Способствовать преодолению робости, развитию ловкости, учить дружно играть.	«Пузырь» (23 раза).	20.03
27	Повторить прыжки в длину с места, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, воспитанию сдержанности, внимания.	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	27.03
28	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при броске предметов.	«Мой веселый звонкий мяч» (2-3 раза)	3.04
29	Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, воспитанию сдержанности, внимания.	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	10.04
30	Продолжать учить детей ползать по гимнаст. скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	«Птички в гнездышках» (2-3 раза).	17.04
31	Продолжать учить детей прыгать в длину с места, способствовать	«Солнышко и дождик» (2-3	24.04

	развитию ловкости, смелости и умению прекращать движение по сигналу.	раза)	
32	Продолжать развивать у детей умение ходить в кругу за руки, развивать внимание, соблюдать указанное направление, умение быстро реагировать на сигнал.	«Пузырь» (23 раза).	8.05
33	Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнаст. скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.	«Мой веселый звонкий мяч» (2-3 раза)	15.05
34	Закреплять у детей умение бросать на дальность одной рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)	22.05

Вторая младшая группа

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

№	Целевые ориентиры	Содержание	Ожидаемые результаты	Дата
1	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие- ходить по ограниченной поверхности (между двумя линиями).	Подвижная игра «Бегите ко мне» (2 - 3 раза)	1. Владение умениями (физическими качествами - ходить и бегать небольшими группами и всей группой в прямом направлении; в колонне по одному, по кругу, со сменой направления, ходьба с переходом на бег и обратно, с остановкой, врассыпную, с перешагиванием через предметы; спрыгивать с небольшой высоты, приземляясь на носки.) 2. Демонстрировать результаты. 3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности. 4. Владеть способами спортивной деятельности (катать мячи в прямом направлении, друг другу, в ворота,	6.09
2	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.	«Птички и птенчики» (2 - 3 раза)		13.09
3	Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.	«Бегите к флажку!» (2 - 3 раза)		20.09
4	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.	«Мыши в кладовой»,» (3 - 4 раза)		27.09
5	Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	«Попади в круг» (3-4 раза)		4.10
6	Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять	«Береги предмет». (2-3 раза)		11.10

	в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.		бросать мяч; ходить и бегать по уменьшенной и повышенной площади опоры, сохраняют правильную осанку, ходят по шнуру) 5. Владеть правилами поведения на занятиях (соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; проявлять желание играть в подвижные, проявлять положительные эмоции при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности).	
7	Учить детей ходьбе по наклонной доске, упражнять в метании на дальность от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.	«Мыши и кот» (2-3 раза)		18.10
8	Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений.	«Найди, что спрятано (3-4 раза) Прыжки в длину с места через 2 веревки		25.10
9	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза) Ходьба и бег за воспитателем.		1.11
10	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	«По ровненькой дорожке»		8.11
11	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упр. вместе с другими детьми.	«Береги предмет» (2-3 раза)		15.11
12	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание, координацию движений.	«Кто бросит дальше мешочек», (2-3 раза). Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке (2-3 раза)		22.11
13	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.	«Самолеты» (2-3 раза).		29.11
14	Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление	«Поймай комара» (2-3 раза). Ходьба обычным шагом и на носках		6.12
15	Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжок в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.	«Поймай комара» (2-3 раза).		13.12
16	Закреплять у детей умение ползать по гимнаст. скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.	«Наседка и цыплята», (2-3 раза).		20.12

17	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Коршун и цыплята» (2-3 раза)	17.01
18	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места.	«Птица и птенчики» «Охота на куропаток» (2-3 раза)	24.01
19	Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.	«Найди свой цвет» (2-3 раза)	31.01
20	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в ползании под дугу в группировке; в сохранении равновесия	«Лохматый пес» «Ловкий оленевод»	7.02
21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию при ходьбе, повторить прыжки с продвижением вперед	«Найди свой цвет» (2-3 раза)	14.02
22	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию чувства равновесия, глазомера и координации движений.	«Кошка и мышки» (2-3 раза)	21.02
23	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	«Бабушка - Яга» (2-3 раза)	28.02
24	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия; повторить прыжки	«Кролики» (2-3 раза)	6.03
25	Развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию координации движений, равновесия.	«Найди свой цвет» (2-3 раза)	13.03
26	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре	«Зайцы и медведь» «Каюк и собаки»	20.03
27	Развивать координацию в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнение в ползании; упражнять в сохранении равновесия.	«Автомобили» (2-3 раза)	27.03
28	Повторить ходьбу и бег вокруг	«Серые»	3.04

	предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	мышы» (2-3 раза)	
29	Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, воспитанию сдержанности, внимания.	«Ты,собачка, не лай» «Рыбаки»	10.04
30	Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Для профилактики плоскостопия «Утка крикает» (2-3 раза). «Мы топаем ногами»	17.04
31	Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении равновесия	« Огуречик» «Поймай комара»	24.04
32	Способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	«Мыши в кладовой» игра м.п. «Найдем мышонка»	8.05
33	Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнаст. скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.	«Мой веселый звонкий мяч» (2-3 раза)	15.05
34	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании, повторить задание в равновесии	Для профилактики плоскостопия «Лапки танцуют» (2-3 раза)	22.05

Средняя группа

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

№	Цель	Содержание	Ожидаемые результаты	Дата
1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; развивать глазомер и ритмичность; упражнять в прокатывании Мяча; в лазании	Подвижная игра «У медведя во бору» (2 - 3 раза)	1. Владение умениями (физическими качествами - ходить перекатом с пятки на носок, сохранять правильную осанку; бегать легко, энергично;	6.09
2	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, группироваться при лазании под дугу; сохранять равновесие	«Кот и мыши» (2 - 3 раза)	правильно приземляться и принимать правильное и.п. В прыжках в длину с места правильно приземляться и принимать правильное и.п)	13.09
3	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; учить сохранять равновесие; упражнять в отталкивании при прыжках	«Найди себе пару» «Важенка и оленята»	2. Демонстрировать результаты.	20.09

4	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча.	«Самолеты» (3 - 4 раза)	3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности. 4. Владеть способами спортивной деятельности (принимать правильное и.п. при метании больших и малых предметов, уметь согласовывать движения рук и ног при замахе и броске, при отбивании и ловле мяча; лазать по гимнастической стенке, используя правильный захват рейки руками и правильную постановку ступни на рейки; сохранять равновесие по одному в статике и динамике с опорой на одну- две ноги) 5. Владеть правилами поведения на занятиях (соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; проявлять желание играть в подвижные, проявлять положительные эмоции при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности).	27.09
5	Упражнять в ходьбе и беге, в прокатывании мяча, лазании под шнур	«Огуречик» (3-4 раза)		4.10
6	Учит останавливаться на сигнал во время ходьбы, закрепить умение группироваться при лазании; упражнять в равновесии	упражнение на дыхание «Воздушный шар» (2-3 раза) «У медведя во бору»		11.10
7	Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	«Салки» Игра малой подвижности «Найди и промолчи», «На новое Стойбище»		18.10
8	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, на носках; в прыжках; в прокатывании мяча	«Самолеты» на расслабление «Распускаются цветы»		25.10
9	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направление, в бросках мяча; повторить ползание на четвереньках	«Лиса и куры» на расслабление «Распускаются цветы»		1.11
10	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; в ползании на животе. Развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение равновесия	«Цветные автомобили» на расслабление «Распускаются цветы»		8.11
11	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упр. вместе с другими детьми.	«Маша вышла на прогулку» (2-3 раза)		15.11
12	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание, координацию движений.	«Кто бросит дальше мешочек», (2-3 раза). «Веселый пешеход»		22.11
13	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.	«Жмурки с колокольчиком» (2-3 раза).		29.11
14	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку; в сохранении равновесия и прыжках	«Лиса и куры» игра м.п. «Найдем птенчика» на расслабление «Опенки»		6.12
15	Упражнять в перестроении в пары: в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	«У медведя во бору» игра м.п. «Найди, где спрятано».		13.12
16	Упражнять в ходьбе и беге с	«Зайцы и волк» игра м.п.		20.12

	остановкой на сигнал; в перебрасывании мяча друг другу повторить ползание	«Где спрятался заяц» Упражнение на расслабление «Поднимаемся все выше»	
17	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному у хвату при ползании ; повторить упражнение в равновесии	«Птички и кошка» Игра Упражнение на расслабление «Поднимаемся все выше»	17.01
18	Упражнять детей ходить и бегать между предметами формировать устойчивое равновесие в ходьбе; повторить упражнение в прыжках	«Кролики» игра м.п. «Найдем кролика» Упражнение на укрепление боковых мышц живота «Поза змеи»	24.01
19	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; закреплять умение ходить и бегать враспынную; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча	«Найди себе пару» Упражнение на укрепление боковых мышц живота «Поза пальмы»	31.01
20	Упражнять детей ходить и бегать между предметами не задевая их; закреплять умение отбивать мяч; упражнять в ползании по скамейке	«Лошадки» Для укрепления мускулатуры ног и живота «Толстый и тонкий»	7.02
21	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, высоким подниманием колен; закреплять умение правильно подлезать под шнур; сохранять равновесие в ходьбе по скамейке	«Цветные автомобили» Для укрепления мускулатуры ног и живота «Воздушный велосипед»	14.02
22	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение действовать по сигналу; обучать ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании	«Котята и щенята» «Полярная сова и Евразки» Упражнение на дыхание «Ушки»	21.02
23	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; закреплять умение в перепрыгивании, прокатывании мяча	«У медведя во бору» Упражнение на дыхание «Насос»	28.02
24	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; продолжать учить ловле мяча, закреплять навыки ползания	«Воробышки и автомобиль» Упражнение на восстановление дыхания «Ежик»	6.03
25	Закреплять умение ходить с изменением направления; упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в ползании в прямом направлении, прыжки между предметами	«Перелет птиц» Упражнение на дыхание «Дышим тихо, спокойно и плавно»	13.03
26	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления, в беге враспынную; учить ходьбе и бегу по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании	«Перелет птиц» игра м.п. «Найди и промолчи» «Каюк и собаки» Упражнение для формирования правильной осанки «Кукла в коробке стоит на витрине»	20.03

27	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде бегать, высоко поднимая колени; учить правильно занимать исходное положение в прыжках; упражнять в бросании мячей	«Бездомны й заяц» Упражнения для формирования правильной осанки «Кукла в коробке стоит на витрине»	27.03
28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге с выполнением заданий; упражнять в прокатывании мяча, в ползании на животе по гимнастической скамейке	«Самолетики» Для формирования навыка правильной осанки «Говорящая кукла»	3.04
29	Упражнять в ходьбе и беге враспыню с остановкой на сигнал; учить ползанию и лазанию закреплять умение сохранять равновесие и в прыжках	«Охотники и зайцы» игра м.п. «Найди зайца» Для формирования навыка правильной осанки «Говорящая кукла»	10.04
30	Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке; упражнять в прыжках в длину с места	«Котята и щенята» «Рыбаки» Для профилактики плоскостопия «Утята шагают к реке»	17.04
31	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспыню; закреплять умение в метании и ползании	«Зайцы и волк» Для профилактики плоскостопия «Утята учатся плавать»	24.04
32	Способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	«У медведя во бору» Для профилактики плоскостопия «Утята учатся плавать»	8.05
33	Упражнять в ходьбе и беге; продолжать учить энергичному замаху при метании; упражнять в ползании	Игра — эстафета «Кто быстрее перенесет мешочек» Для профилактики и плоскостопия «Котята греют на солнышке лапки»	15.05
34	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании, повторить задание в равновесии	Лазание по гимнастической стенке Лазание по лестнице Для профилактики плоскостопия «Лапки замерзли»	22.05

Старшая группа

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

№	Цель	Содержание	Ожидаемые результаты	Дата
1	Продолжать отработку навыка ходьбы с изменением темпа по сигналу; развивать координацию движений и глазомер при метании; упражнять в подлезании	«Удочка» игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик»	1. Владение умениями (физическими качествами - умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку;	6.09
2	Учить делать повороты во время ходьбы и бега; повторить пролезание; упражнять в равновесии и прыжках	«Гуси — лебеди» игра м.п. «Летает - не летает» игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик»	умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места) 2. Демонстрировать результаты.	13.09
3	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; учить сохранять равновесие; упражнять в отталкивании при прыжках	«Мы веселые ребята» «Важенка и олениа»	3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности.	20.09
4	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча.	«Не оставайся на полу» (3 - 4 раза)	4. Владеть способами спортивной деятельности (умеет метать мяч и другие предметы удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель, отбивать мяч на месте не менее 10 раз; умеет использовать разные исходные положения ног; умеет сохранять равновесие и восстанавливать равновесие при перемещении по узкой поверхности, при подъеме и спуске по наклонной)	27.09
5	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять правильную осанку при ходьбе по гимна. Скамейке; упражнять в прыжках, перебрасывании мяча	игра м.п. «У кого мяч?» игровое упражнение «Качалочка» (3-4 раза)	5. Владеть правилами поведения на занятиях (соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; проявлять желание играть в подвижные, проявлять положительные эмоции при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности).	4.10
6	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию в прыжках; упражнять в подбрасывании мяча; беге	«Сделай фигуру» Игра м.п. «Найди и промолчи» игровое упражнение «Качалочка»		11.10
7	Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Игровое упражнение «Цапля» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»		18.10
8	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении равновесии и прыжках	«Мы веселые ребята» игровое упражнение «Цапля»		25.10
9	Отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен; разучить переключением мяча из одной руки в другую; развивать ловкость и координацию; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча	«Пожарные на учении» игра м.п. «Найди и промолчи» игровое упражнение «Ловкий чертенок»		1.11
10	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на одной ноге; упражнять в ползании по скамейке и	«Не оставайся на полу» игра м.п. «Найди и промолчи» игровое упражнение «Ловкий чертенок»		8.11

	ведении мяча		
11	Упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами; повторить ведение мяча; упражнять в пролезании в обруч, в равновесии	«Удочка» игровое упражнение «Растяжка ног» «Нарты - сани	15.11
12	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне; упражнять в подлезании под шнур, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках	«Пожарные на учении» игра м.п. «У кого мяч» игровое упражнение «Растяжка ног»	22.11
13	Упражнять в беге колонной по одному с сохранением дистанции, в беге между предметами; разучить ходьбу по наклонной доске; отрабатывать навык прыжка на двух ногах; упражнять в перебрасывании мяча друг другу	«Кто скорее до флажка» игра м.п. «Сделай фигуру» игровое упражнение «Ах, ладошки, вы, ладошки»	29.11
14	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку; в сохранении равновесия и прыжках	«Лиса и куры» игра м.п. «Найдем птенчика» на расслабление «Опенок»	6.12
15	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; разучить прыжки с ноги на ногу; упражнять в ползании, подбрасывании и ловле мяча	«Не оставайся на полу» игра м.п. «У кого мяч?» игровое упражнение «Ах, ладошки, вы, ладошки»	13.12
16	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении равновесия	«Охотники и зайцы» игра м.п. «Летает — не летает» «Куропатки и охотники» игровое упражнение «Карусель»	20.12
17	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках	«Хитрая лиса» игровое упражнение «Карусель»	17.01
18	Упражнять ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжить формировать равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; забрасывании мяча в кольцо, развивать ловкость и глазомер	«Медведи и пчелы» игровое упражнение «Лодочка»	24.01
19	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; прыжках в длину с места, в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой	«Совушка» м/п «Летает - не летает» игровое упражнение «Лодочка»	31.01
20	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг	«Не оставайся на полу» Полярная сова и евражки игровое упражнение «Насос»	7.02

	другу; упражнять в пролезании в обруч и , в равновесии		
21	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на стенку, не пропуская реек, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамье, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении	«Хитрая лиса» игровое упражнение «Насос»	14.02
22	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную , в непрерывном беге до 1,5 мин.; продолжать учить сохранять равновесие; упражнять в перепрыгивании, в забрасывании мяча	«Охотник и зайцы» игра м.п. «Нос, ухо, нос» «Полярная сова и евражки» игровое упражнение «Маленький мостик»	21.02
23	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную ; закреплять навык отталкивания и приземления при прыжках; упражнять в подлезании и отбивании мяча	«Не оставайся на полу» игровое упражнение «Маленький мостик»	28.02
24	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; учить метанию; упражнять в подлезании и перешагивании	«Мышеловка» эстафета с передачей мяча в колонне (шеренге) «Ловкий оленевод» игровое упражнение «Паровозик»	6.03
25	Упражнять в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча	«Гуси - лебеди» игровое упражнение «Паровозик»	13.03
26	Упражнять в ходьбе колонной по одному; разучить ходьбу по канату, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер	«Пожарные на учении» Эстафета с большим мячом «Мяч водящему» игровое упражнение «Колобок»	20.03
27	Упражнять в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять метание в цель; упражнять в подлезании и равновесии	«Не оставайся на полу» игра м.п. «Угадай по голосу» игровое упражнение «Достань мяч»	27.03
28	Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через предметы, в прыжках; отрабатывать навыки бросания мяча	«Мышеловка» игра м.п. «Что изменилось?» игровое упражнение «Гусеница»	3.04
29	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в	«Не оставайся на полу» игра м.п. «Найди и промолчи» игровое	10.04

	перебрасывании мяча и лазании	упражнение «Гусеница»	
30	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; упражнять вбросании мяча, в пролезании в обруч и равновесии	«Пожарные на учении» «Олени и пастухи» игровое упражнение «Крокодил»	17.04
31	Упражнять в ходьбе с замедлением и ускорением темпа; Закреплять навык ползания по скамейке; повторить ходьбу с перешагиванием и прыжки	«Караси и щука» игровое упражнение «Крокодил»	24.04
32	Упражнять в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу; в беге врассыпную; закреплять и.п. при метании; упражнять в ползании и равновесии	«Удочка» Игра М/п «Что к чему относится» игровое упражнение «Экскаватор»	8.05
33	Упражнять в ходьбе и беге; продолжать учить энергичному замаху при метании; упражнять в ползании	«Медведи и пчелы» «Пустое место»	15.05
34	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании, повторить задание в равновесии	«Встречные перебежки» «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?»	22.05

Подготовительная группа

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

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

№	Цель	Содержание	Ожидаемые результаты	Дата
1	Упражнять в ходьбе и беге с фиксированием поворотов; развивать ловкость с мячом; координацию в равновесии; повторить упражнение на переползание по скамейке	П/и «Плетень» Игра - эстафета «Сбор урожая»	1. Владение умениями (физическими качествами - сохранять непринужденную осанку на занятиях и в повседневной жизни, умеют различать ходьбу по характеру ее	6.09
2	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в	П/и «Птицы» игра м/п «Летает — не летает» « не		13.09

	ползании по скамейке; в равновесии. Повторить прыжки через шнуры	попадись» Упр-ние йога «Лебединая шея»	выполнения, сохранять беговую осанку, умеют быстро менять направления движения; умеют выполнять правильно все составные элементы прыжка, правильно приземляться) 2. Демонстрировать результаты. 3. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности. 4. Владеть способами спортивной деятельности (умеют принимать правильное и.п. в зависимости от величины бросаемого предмета: слитно выполнять замах, бросок. Пользоваться разными способами метания с учетом условий выполнения; выполнять подлезание разными способами; сохранять и восстанавливать равновесие при перемещении по уменьшенной площади опоры, сохранять равновесие в статической позе, стоя на одной ноге; знает элементы спортивных игр, городки, футбол, хоккей, баскетбол) 5. Владеть правилами поведения на занятиях (соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; проявлять желание играть в подвижные, проявлять положительные эмоции при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности).	
3	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; учить сохранять равновесие; упражнять в отталкивании при прыжках	«Ловишки» «Не оставайся на полу»		20.09
4	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча.	«Кто лучше прыгнет?» «Попади в обруч»		27.09
5	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в равновесии и прыжках, развивать ловкость в упражнении с мячом	игра в/п «Перелёт птиц» «Быстро возьми»; игра м/п. «У кого мяч» упражнение на дыхание «Жук»		4.10
6	Упражнять в ходьбе с изменением направления по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию в упражнениях с мячом.	игра с/п «смелый охотник» игра с/п «Ручейки и озера» Упражнение на дыхание «Жук»		11.10
7	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	игра в/п Чье звено быстрее соберется» игра с/п «День и ночь» «Здравствуй, догони» игра м/п «летает- не летает» упражнение на осанку «Елочки»		18.10
8	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа. Упражнять в беге враспынную, в ползании; повторить упражнение на равновесие	игра в/п «удочка» игра м/п «Ловкие пальцы» упражнение на осанку «Елочки»		25.10
9	Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом	игра в/п «Пожиратель рыб» «догони свою пару» в/п «Быстро возьми» игра м/п «угадай чей голосок» Йога «Качалочка» (на развитие гибкости)		1.11
10	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по скамейке	Игра - «Фигуры» игра м/п «Запрещенное движение» игра с/п «Построй башню» игра м/п «Найди и промолчи» Стихотворная минутка «Строим дом» (во время разминки)		8.11
11	Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу; в равновесии	Игра - «перелёт птиц» «Хейро» игра с/п «Рукавичка» Упр-ние на дыхание «Погреем руки»		15.11
12	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; разучить лазание по гимнастической	игра в/п «Волк и олени». игра с/п «Слепой мсведь» «Стой олень» Упр-ние на		22.11

	стенке; повторить упражнения в прыжках и равновесии	дыхание «Ёжик»	
13	Упражнять в ходьбе с различным и положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом	П/и «хитрая лиса» игра в/п «Кот- Котофей» «Невод» Имитационные упражнения «Кошка», «Корова»	29.11
14	Упражнять в ходьбе с изменением темпа, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	п/и «салки с лентой» П/и «Полярная сова и евражки» П/и «Филин и птички» Упр-ние на расслабление «Холодно -жарко»	6.12
15	Повторить ходьбу с изменением темпа с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии	Игра с/п «Рукавицы Деда Мороза» Игра- эстафета «Собери снеговика» «Прыжки через нарты» «попрыгунчики-воробышки»	13.12
16	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении равновесия	«Охотники и зайцы» игра м.п. «Летает — не летает» «Куропатки и охотники» игровое упражнение «Карусель»	20.12
17	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук, упражнять в прыжках в длину с места, развивая ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке	П/и « Совушка» П/и «Перетяни за черту» Игровые упражнения с клюшкой и шайбой упражнение на дыхание «Сдуй снежинку»	17.01
18	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур	Игра «удочка» Игра с/п «Построй башню» упражнение на осанку «Кипарись»	24.01
19	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; прыжках в длину с места, в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой	«Совушка» м/п «Летает - не летает» игровое упражнение «Лодочка»	31.01
20	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и , в равновесии	«Не оставайся на полу» Полярная сова и евражки игровое упражнение «Насос»	7.02
21	упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазание	п/и «Буйволы в загоне» « Не оставайтесь на полу» с/п «Большая черепаха» Имитация «Жираф», «Кенгуру» Упр-ние на осанку «Крокодилчику»	14.02
22	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на	Игры- эстафеты «Донесение» «Разведчики» Игровое упр-ние «Метко в	21.02

	правой и левой ноге, в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнение в равновесии	цель» «Белый шаман»	
23	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания в ползании на четвереньках ; повторить упражнения на равновесие и прыжки	п/и «жмурки» П/и «Самолетики» Игра м.п. «угадай, чей голосок?» имитация «Экскаватор»	28.02
24	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; учить метанию; упражнять в подлезании и перешагивании	«Мышеловка» эстафета с передачей мяча в колонне (шеренге) «Ловкий оленевод» игровое упражнение «Паровозик»	6.03
25	Упражнять в Ходьбе в колонне по одному; беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом	игра с/п «Кому достанется кегля» игра м/п «Запомни и повтори» П/и «Мяч водящему» «Затейники» дыхательное упражнение «Еж»	13.03
26	Повторить ходьбу с выполнении заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия	эстафета «волк во рву» игра в/п «Ловкие ребята» Буквоупражнение «П»	20.03
27	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках с мячом.	П/и «Перелёт птиц» «Стая уток» «Хромой журавль» Йога самомассаж «Лебединая шея» «Птица без гнезда»	27.03
28	Повторить упражнение в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Игра «Меткий стрелок» игра в/п «мышеловка» игра м/п «Отдай честь» Имитация «Самолёт»	3.04
29	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в перестроение в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании , в равновесии	игра в/п «Поймай комара», «Медведи и пчёлы» игра м/п «Запрещенное движение» Имитация «Жук»	10.04
30	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках, и с мячом	игра в/п «Цветы» «Салки с ленточкой» упр-ние на расслабление «Выросли в саду цветки»	17.04
31	Обучать ходьбе в колонне по одному по кругу, в ходьбе и беге враспынную; в метании на дальность, в прыжках, в равновесии	играв/п «Через веревку», «Ловкие ребята» игра м/п «Запомни и повтори» «воробьи и кошка» этюд на расслабление «Волшебный цветок»	24.04
32	Упражнять в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу; в беге враспынную;	«Удочка» Игра М/п «Что к чему относится» игровое упражнение «Экскаватор»	8.05

	закреплять и.п. при метании; упражнять в ползании и равновесии		
33	Упражнять в ходьбе и беге; продолжать учить энергичному замаху при метании; упражнять в ползании	«Медведи и пчелы» «Пустое место»	15.05
34	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании, упражнять в сохранении равновесия.	игра в/п «Садовник» игра м/п с мячом «охотники и утки»; этюд на расслабление «Волшебный цветок»	22.05

Прогнозируемые результаты:

Формирование прочных двигательных навыков и умений
Формирование морально-волевых качеств (смелости,
сообразительности, взаимовыручки и т.д.).