

1. Пояснительная записка

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы детей и обеспечение их эмоционального благополучия.

Методы: показ, наблюдение, упражнение, имитация, игра. Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Различают три группы методов: наглядные, словесные и практические. К этой группе методов относятся показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.

Основная форма реализации данной программы – в процессе организованной образовательной деятельности. С детьми раннего возраста занятия проводятся 2 раза в неделю, с детьми дошкольного возраста (3-7 лет) - 3 раза в неделю. Продолжительность организованной образовательной деятельности составляет 10-30 минут в зависимости от возраста детей, совместная деятельность, а также ежедневно – подвижные игры, упражнения на прогулке.

Цель: обеспечение разностороннего физического развития дошкольников разного возраста посредством организации различных форм физического воспитания.

Задачи:

первый год освоения (2-3 года):

1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.

2. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.

3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.

4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.

5. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Второй год освоения (3-4 года):

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростносиловые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками.

5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Третий год освоения (4-5 лет):

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Четвертый год освоения (5-6 лет):

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать творчества в двигательной деятельности.

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

Пятый год освоения (6-7 лет):

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

2. Планируемые результаты освоения программы

В результате овладения программы достижения ребенка 2-3 лет выражаются в следующем:

- Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).

- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.

- С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.

- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям.

- Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

В результате овладения программы достижения ребенка 3-4 лет выражаются в следующем:

- Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.

- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

- С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.

Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. В результате овладения программы достижения ребенка 4-5 лет выражаются в следующем:

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;

- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук;

- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;

- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;

- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;

- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;

- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

В результате овладения программы достижения ребенка 5-6 лет выражаются в следующем:

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений).

- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).
- В результате овладения программы достижения ребенка 6-7 лет выражаются в следующем:
 - Двигательный опыт ребенка богат; выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
 - В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
 - Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
 - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
 - Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
 - Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
 - Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
 - Владеет навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

Тематическое планирование 2-3 года

№ недели	Тема	Цель
1	Занятие 1-2	Учить начинать ходьбу по сигналу; развивать чувство равновесия – умение ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). Подвижная игра «Бегите ко мне»
2	Занятие 3-4	Учить ходить и бегать, меняя направление по определённому сигналу; развивать умение ползать Подвижная игра «Догоните меня»
3	Занятие 5-6	Учить соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; развивать внимание. Подвижная игра «В гости к куклам»
4	Занятие 7-8	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под

		<p>веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой; развивать умение бегать в определенном направлении.</p> <p>Подвижная игра «Бегите ко мне»</p>
5	Занятие 9	Учить ходить по гимнастической скамейке; развивать чувство равновесия; упражнять в совершенствовании бега в определенном направлении, умение реагировать на сигналы.
	Занятие 10	Подвижная игра «Догоните мяч» Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч; упражнять в ходьбе с сохранением равновесия; способствовать развитию умения действовать по сигналу Подвижная игра «Бегите ко мне»
6	Занятие 11	Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах; учить бросать предмет в горизонтальную цель; совершенствовать умение реагировать на сигнал. Подвижная игра «Догоните меня»
	Занятие 12	Учить ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию предмета из-за головы двумя руками; упражнять в ползании на четвереньках; развивать чувство равновесия; совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Подвижная игра «Догони мяч»
7	Занятие 13	Учить прыгать в длину с места; закреплять метание предмета на дальность из-за головы; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Подвижная игра «Догони мяч»
	Занятие 14	Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди; упражнять в катании мяча; приучать внимательно слушать воспитателя и ждать сигнала для начала движения. Подвижная игра «Через ручеек»
8	Занятие 15	учить ходьбе по наклонной доске; упражнять в метании предмета на дальность от груди; приучать согласовывать свои движения с движениями других детей, действовать по сигналу. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
	Занятие 16	Учить бросать и ловить мяч; упражнять в ходьбе по наклонной доске; развивать чувство равновесия, глазомер; воспитывать выдержку. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
9	Занятие 17	Упражнять в прыжках в длину с места, бросании мешочка на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия; закреплять умение реагировать на сигнал. Подвижная игра «Догоните меня»
	Занятие 18	Учить ходьбе по кругу взявшись за руки, ходьбе на носочках, соблюдая определенное направление; упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, в катании мяча. Подвижная игра «Догоните меня»
10	Занятие 19	Учить ходить в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой; воспитывать умение сдерживать себя. Подвижная игра «Догони мяч»
	Занятие 20	Развивать умение организованно перемещаться в заданном направлении; учить подлезать под рейку; совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах; упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений. Подвижная игра «Догони мяч»
11	Занятие 21	Учить бросать предмет в горизонтальную цель, прыгать в длину с места; закреплять умение ходить по кругу взявшись за руки. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
	Занятие 22	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу; закреплять умение не терять равновесия во время ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

12	Занятие 23	Учить прыгать в длину; упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»
	Занятие 24	Упражнять в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании; воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»
13	Занятие 25	Учить бросать предмет на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; развивать внимание и координацию движений. Подвижная игра «Поезд»
	Занятие 26	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. Подвижная игра «Поезд»
14	Занятие 27	Учить бросанию предмета на дальность; совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке; упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления; развивать чувство равновесия и умение ориентироваться в пространстве. Подвижная игра «Самолеты»
	Занятие 28	Учить лазать по гимнастической стенке; закреплять умение ходить по гимнастической скамейке; совершенствовать прыжок в длину с места. Подвижная игра «Самолеты»
15	Занятие 29	Закреплять умение ходить в колонне по одному; упражнять в бросании предмета в горизонтальную цель, учить во время броска соблюдать указанное направление; совершенствовать прыжки в длину с места. Подвижная игра «Пузырь»
	Занятие 30	Закреплять умение ползать и подлезать под веревку; совершенствовать навык бросания предмета из-за головы; учить согласовывать свои движения с движениями сверстников. Подвижная игра «Пузырь»
16	Занятие 31	Учить прыгать в длину с места; упражнять в ходьбе по наклонной доске; развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений. Подвижная игра «Птички в гнздышке»
	Занятие 32	Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке; бросать предмет на дальность обеими руками; учить быстро реагировать на сигнал. Подвижная игра «Птички в гнздышках»
17	Занятие 33	Учить катать мяч с соблюдением направления, дружно играть; упражнять в умение ползать по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Догони меня»
	Занятие 34	Закреплять умение бросать предмет в горизонтальную цель; учить ползать по гимнастической скамейке; развивать чувство равновесия и координацию движений; приучать выполнять задание самостоятельно. Подвижная игра «Догони меня»
18	Занятие 35	Учить ходить и бегать в колонне по одному; совершенствовать прыжок в длину с места; упражнять в метании предмета в горизонтальную цель обеими руками; развивать глазомер. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»
	Занятие 36	Упражнять прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку; закреплять умение ходить по гимнастической скамейке; способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»
19	Занятие 37	Упражнять в метании предмета на дальность обеими руками; учить ходить по наклонной доске; следить, чтобы дети были внимательными, дружно играли. Подвижная игра «Птички в гнздышках»
	Занятие 38	Упражнять в бросании предмета в горизонтальную цель; учить

		прыгать в длину с места; способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Подвижная игра «Птички в гнёздышках»
20	Занятие 39	Учить прыгать с высоты; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; в ползании и подлезании; способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве. Подвижная игра «Жуки»
	Занятие 40	Учить катать мяч друг другу, действовать в коллективе; совершенствовать бросание предмета на дальность из-за головы; закреплять умение быстро реагировать на сигнал. Подвижная игра «Жуки»
21	Занятие 41	Учить катать мяч в цель, совершенствовать бросание мяча на дальность из-за головы; учить согласовывать движения с движениями сверстников. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»
	Занятие 42	Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места; учить быть дружными, помогать друг другу. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»
22	Занятие 43	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места; способствовать развитию глазомера, координации движений. Подвижная игра «Кошка и мышки»
	Занятие 44	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч; способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и развитию умения дружно играть. Подвижная игра «Кошка и мышки»
23	Занятие 45	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке; учить подпрыгивать; способствовать развитию координации движений; продолжать развивать умения быстро реагировать на сигнал, дружно играть. Подвижная игра «Догоните меня»
	Занятие 46	Упражнять в катании мяча, ползании на четвереньках; способствовать развитию глазомера и координации движений; учить помогать друг другу. Подвижная игра «Догоните меня»
24	Занятие 47	Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее; упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. Подвижная игра «Поезд»
	Занятие 48	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах; развивать умение быстро реагировать на сигнал; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Подвижная игра «Поезд»
25	Занятие 49	Учить метанию мяча на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца; приучать сохранять направление при метании и катании мячей. Подвижная игра «Кошка и мышки»
	Занятие 50	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее; учить ходить парами; закреплять умение бросать предмет на дальность из-за головы; способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия. Подвижная игра «Кошка и мышки»
26	Занятие 51	Учить ходьбе по наклонной доске, метать мяч на дальность обеими руками, дружно играть; способствовать развитию ловкости, преодолению робости. Подвижная игра «Пузырь»
	Занятие 52	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под веревку; учить образовывать круг, берясь за руки; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Подвижная игра «Пузырь»
27	Занятие 53	Упражнять в метании мяча на дальность одной рукой; закрепить умение прыгать в длину с места; развивать

		координацию движений; воспитывать внимание и умение сдерживать себя. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
	Занятие 54	Учить бросать и ловить мяч, дружно играть, помогать друг другу; упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
28	Занятие 55	Упражнять в прыжках в длину с места; закрепить умение ползать по гимнастической скамейке; учить быстро реагировать на сигнал.
	Занятие 56	Учить прыгать с высоты; упражнять в метании в горизонтальную цель; закрепить умение ходить на четвереньках; способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при броске предметов. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»
29	Занятие 57	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее; учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Подвижная игра «Пузырь»
	Занятие 58	Закреплять умение прыгать в длину с места, бросать предмет в горизонтальную цель, соизмеряя силу броска с расстоянием до цели; продолжать учить ползать и подлезать под дугу, реагировать на сигнал педагога. Подвижная игра «Пузырь»
30	Занятие 59	Закреплять умение бросать предмет на дальность из-за головы, катать мяч друг другу; способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости; учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»
	Занятие 60	Учить бросать мяч вперед и вверх; совершенствовать ходьбу по наклонной доске; способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»
31	Занятие 61	Учить бросать предмет на дальность одной рукой и прыгать в длину с места; способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
	Занятие 62	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках с высоты; учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу педагога. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
32	Занятие 63	Учить ползать по гимнастической скамейке и метать мяч на дальность от груди; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Подвижная игра «Птички в гнездышках»
	Занятие 64	Закреплять умения бросать предмет в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске; способствовать развитию чувства равновесия; обучать ориентировке в пространстве. Подвижная игра «Птички в гнездышках»
33	Занятие 65	Закреплять умение ходить по наклонной доске; совершенствовать прыжок в длину с места и метание предмета на дальность из-за головы; способствовать воспитанию смелости и самостоятельности. Подвижная игра «Пузырь»
	Занятие 66	Учить бросать предмет на дальность одной рукой; продолжать учить ползанию и подлезанию под дугу; способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве; развивать умение быстро реагировать на сигнал. Подвижная игра «Пузырь»
34	Занятие 67	Упражнять в метании предмета на дальность одной рукой; совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке; воспитывать ловкость; развивать чувство равновесия и глазомер. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

	Занятие 68	Учить прыжкам в длину с места, ориентировке в пространстве; упражнять в умениях бросать на дальность из-за головы и катать мяч; способствовать развитию координации движений. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
35	Занятие 69	Учить бросать мяч; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках с высоты; развивать чувство равновесия и координацию движений; воспитывать смелость. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»
	Занятие 70	Закреплять умение катать мяч; упражнять в ползании по гимнастической скамейке; развивать чувство равновесия. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»

Тематическое планирование 3-4 года

№ недели	Тема	Цель
1-2	«Здравствуй, детский сад!»	Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать враспынную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками. Развивать внимание, движения, речь, умение ориентироваться в пространстве; тренировать носовое дыхание, смыкание губ. Подвижная игра «Принеси - не урони»
3	«Игрушки-погремушки»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках. Учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Знакомить с действиями с мячом. Подвижная игра «запасливые хомячки»
4	«Месяц полных кладовых»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках. Учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Знакомить с действиями с мячом. Подвижная игра «запасливые хомячки»
5	«Мой домашний любимец»	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу. Повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями. Упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу. Подвижная игра «Наседка и цыплята»
6	«С нами старый скворушка до весны прощается»	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу. Повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями. Упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу. Подвижная игра «Перелет птиц»
7	«Чудо-дерево»	Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора. Подвижная игра «Огуречик»
8	«Осенняя песенка»	Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора. Подвижная игра «Букет листьев»
9	«Детский сад»	Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу;

		упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под верёвку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его. Подвижная игра «Мыши в кладовой»
10	«Мебель»	Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под верёвку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его. Подвижная игра «Еж с ежатами»
11	«Все мы делаем вместе»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, враспынную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль Подвижная игра «Лягушки»
12	«Одежда. Обувь»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, враспынную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль Подвижная игра «Догони мяч!»
13	«Рыбы много в речке есть, нам с тобой ее не счесть...»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»
14	«Домашние птицы»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер. Подвижная игра «Воробышки и кот»
15	«Северные гости клюют рябины грозди»	Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках. Закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать. Упражнения в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Кролики»
16	«Дед Мороз всех зовет встретить вместе Новый год...»	Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках. Закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать. Упражнения в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Мороз Красный нос и Мороз Синий нос»
17	«Рождественская елочка»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании. Закреплять умение детей прыгать в глубину. Учить правильно приземляться, перебрасывать мяч друг другу в парах. Подвижная игра «Найди свой цвет»
18	«Зимние развлечения»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании. Закреплять

		умение детей прыгать в глубину. Учить правильно приземляться, перебрасывать мяч друг другу в парах. Подвижная игра «Снежки»
19-20	«Дикие животные зимой»	Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость. Подвижная игра «Лохматый пес», «Медведь»
21	«Зимняя песенка»	Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча об пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку. Подвижная игра «Лягушки»
22	«Эмоции»	Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча об пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку. Подвижная игра «Санная пуганица»
23	«Мы едем-едем...»	Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи. Упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках. Подвижная игра «Воробушки и кот»
24	«Ай да папы!»	Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи. Упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках. Подвижная игра «Цветные автомобили»
25	«Ах, акая мама!»	Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную. Подвижная игра «Кот и мышки»
26	«Если б не было посуды, нам пришлось бы очень худо...»	Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную. Подвижная игра «Кот и мышки»
27	«Посуда. Бытовые приборы»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижная игра «Поймай комара»
28	«Книжки-малышки»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижная игра «Поймай комара»
29	«Что я знаю о себе»	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Найди свой домик»
30	«Земля, воздух, вода»	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Сидячий футбол»
31	«Груд. Весенняя песенка»	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в

			длину с места; учить перебрасывать мяч через верёвку. Подвижная игра «Кто быстрее займет домик»
32	«Букашки таракашки»	–	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, враспынную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через верёвку. Подвижная игра «Журавли и лягушки»
33	«Мальчики девочки»	и	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди. Подвижная игра «Добежать до флажка»
34	«Мама, папа, я»		Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди. Подвижная игра «Перебрось мяч»
35	«Дождик, дождик, кап-кап-кап!»		Упражнять в ходьбе и беге враспынную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх. Подвижная игра «Прокати мячик к своему флажку»
36	«Мир вокруг»		Упражнять в ходьбе и беге враспынную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх. Подвижная игра «Угощаю арбузом»

Тематическое планирование 4-5 лет

№ недели	Тема	Цель	
1-2	«Здравствуй, детский сад!»	Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами. Подвижная игра «Домашние птицы», «Спрячься за матрёшку»	
3	«Мы снова вместе. Веселые игрушки»	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча об пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур. Закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах. Подвижная игра «Солнышко и дождик»	
4	«Осень-запасиха»	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча об пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур. Закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах. Подвижная игра «Сбор урожая»	
5	«Домашние животные осенью»	Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу. Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под веревку, не касаясь руками пола. Учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку. Подвижная игра «Лягушки»	
6	«Улетают	–	Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из

	улетели...»	обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу. Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под веревку, не касаясь руками пола. Учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку. Подвижная игра «Скворушки»
7	«Чудо-дерево»	Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через верёвку. Подвижная игра «Найди свое дерево»
8	«Улетай, наше лето»	Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через верёвку. Подвижная игра «Сторож и зайцы»
9	«Наш район красивый очень»	Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук. Подвижная игра «Найди свое дерево»
10	«Мебель»	Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук. Подвижная игра «Кто быстрее дотронется до стула»
11	«Наши добрые дела»	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске. Подвижная игра «Золушка»
12	«Одежда. Обувь»	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске. Подвижная игра «Мотылек»
13	«Шустрых рыбок рой пляшет под водой»	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет. Подвижная игра «Мы веселые ребята»
14	«Домашние птицы и их детеныши»	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет. Подвижная игра «Домашние птицы»
15	«Снежные птицы»	Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках. Развивать координацию движений, мелкие мышцы руки. Подвижная игра «Веселые снежиры»
16	«Новогодняя песенка»	Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках. Развивать координацию движений, мелкие мышцы руки. Подвижная игра «Снежинки и ветер»
17-18	«Рождественская елочка»	Упражнять в равновесии. Закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх, вниз), на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой. Подвижная игра «Вьюга», «Катание на елках»
19	«А мы саночки возьмем и на улицу пойдем...»	Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком. Подвижная игра «Верхом на санках»

20	«Дикие животные зимой»	Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком. Подвижная игра «Цветные автомобили»
21	«Здравствуй, зимушка – зима!»	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе. Учить катать мяч двумя руками. Подвижная игра «Метелица»
22	«Эмоции»	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе. Учить катать мяч двумя руками. Подвижная игра «Ловишка с лентой»
23	«Мы поедим, мы помчимся...»	Развивать координацию движения. Упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока. Закреплять умение перебрасывать мяч двумя руками через препятствия. Подвижная игра «Грузовик»
24	«Мой папа – самый лучший!»	Развивать координацию движения. Упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока. Закреплять умение перебрасывать мяч двумя руками через препятствия. Подвижная игра «Салют»
25	«Мамин день»	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами. Закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч. Подвижная игра «Грачи и автомобиль»
26	«К счастью, помогает всюду нам различная посуда»	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами. Закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч. Подвижная игра «Быстрый конь»
27	«Бытовые приборы»	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места. Подвижная игра «Чайник»
28	«Испокон века книга растит человека»	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места. Подвижная игра «Перебрось мяч»
29	«Мое здоровье»	Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать. Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Цыплята на полянке»
30	«Земля и Солнце»	Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать. Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Земля, вода, воздух, огонь»
31	«Труд»	Учить играм с элементами соревнования. Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в

		длину с места, через веревку боком, в пролезание прямо и боком в обруч. Подвижная игра «Перебрось мяч»
32	«Здравствуй, матушка Весна!»	Учить играм с элементами соревнования. Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезание прямо и боком в обруч. Подвижная игра «Выложи солнышко»
33	«Мама, папа я – спортивная семья»	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком. Подвижная игра «Салют»
34	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья...»	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком. Подвижная игра «Бегемотик»
35	«Вот и радуга-дуга»	Развивать координацию движений. Упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударах об пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места. Учить прыгать через короткую скакалку. Подвижная игра «Переправа»
36	«Раз дождинка, два – дождинка»	Развивать координацию движений. Упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударах об пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места. Учить прыгать через короткую скакалку. Подвижная игра «Переправа»
37	«Разноцветная поляна»	Закреплять умение выполнять основные виды движений, лазать по лестнице, гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Развивать координацию движений, ориентацию в пространстве. Упражнять в перебрасывании мяча двумя и одной руками из-за головы через препятствия. Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»

Тематическое планирование 5-6 лет

№ недели	Тема	Цель
1-2	«Здравствуй, детский сад!»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях. Учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен. Развивать глазомер. Подвижная игра «Удочка»
3	«Волшебная страна»	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений. Подвижная игра «Быстро возьми»
4	«Кто не ленится, тот урожаем гордится»	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений. Подвижная игра «Отнесем овощи в погреб»
5	«Домашние животные и их детеныши»	Развивать точность движений. Упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком. Закреплять умение владеть мячом.

		Подвижная игра «Птицы в клетке»
6	«У каждой пташки свои замашки»	Развивать точность движений. Упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком. Закреплять умение владеть мячом. Подвижная игра «Птицы в клетке»
7	«Чудо-дерево»	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер. Подвижная игра «Гуси-лебеди»
8	«Осенний калейдоскоп»	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер. Подвижная игра «Шишки, желуди, каштаны»
9	«Мой город по особому мне дорог»	Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках. Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами. Подвижная игра «Кто быстрее добежит до флажкам»
10	«Мебель»	Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках. Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами. Подвижная игра «Кто быстрее добежит до флажкам»
11	«Мы учимся культуре поведения»	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур; научить детей называть друг друга ласковыми именами; формировать доброжелательное отношение друг к другу, расширять словарь. Подвижная игра «Не оставайся на полу»
12	«Одежда. Обувь»	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур; научить детей называть друг друга ласковыми именами; формировать доброжелательное отношение друг к другу, расширять словарь. Подвижная игра «Кот в сапогах»
13	«В тихой зыби много рыбы»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. Подвижная игра «Поймай рыбку»
14	«Тут она, взмахнув крылами, полетела над волнами»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. Подвижная игра «Охотники и зайцы»
15	«Снежные птицы»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом, формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге о наклонной доске; развивать ловкость и глазомер. Подвижная игра «Синицы и кот»
16	«Новогодняя сказка»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом, формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге о наклонной доске; развивать ловкость и глазомер. Подвижная игра «Мороз Красный Нос»
17-18	«Сказка Рождества»	Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. Подвижная игра «Не оставайся на полу», «Снежная королева»
19	«Мороз не велик, да»	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в

	стоять не велит»	метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Подвижная игра «Веселый хоккей»
20	«Дикие животные зимой»	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Подвижная игра «Совушка»
21	«Госпожа Метелица...»	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд. Подвижная игра «С льдинки на льдинку»
22	«Валентинкин» день»	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд. Подвижная игра «Мышеловка»
23-24	«Лучше папы друга нет»	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер. Подвижная игра «Горелки», «Шаги»
25	«Мамин день»	Упражнять в ходьбе, в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании од шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. Подвижная игра «Удочка»
26	«Сохраняют в ней продукты – сыр и масло, хлеб и фрукты...»	Упражнять в ходьбе, в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании од шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. Подвижная игра «Удочка»
27-28	«Мама, папа, я – здоровая семья!»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер. Подвижная игра «Карусель», «Верхом на лошадке»
29-30	«Мама, папа, я – спортивная семья!»	Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие. Подвижная игра «Медведь», «Сороконожка»
31-32	«Весна. Весна, красная! Приди, Весна, с радостью!»	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по веревочной лестнице. Подвижная игра «Кто быстрее добежит до флажка», «Мячик вверх»
	«Праздник радости и счастья»	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо. Подвижная игра «Пожарные на учении»
34	«Раскрывая семейный альбом»	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо. Подвижная игра «Пронес - не урони!»
35-36	«Скоро лето»	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в

		подлезании под дугу. Подвижная игра «Бездомный заяц»
37	«Разноцветной радуге радуемся мы!»	Упражнять в непрерывном беге (до 2 мин), в прыжках через короткую скакалку; учить сохранять устойчивое равновесие, лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; закреплять умение владеть мячом. Подвижная игра «Карусель»

Тематическое планирование 6-7 лет

№ недели	Тема	Цель
1-2	«Здравствуй, детский сад!»	Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений; развивать координацию движений, ловкость; учить соблюдать правила игр. Подвижная игра «Возьми платочек»
3	«Планета детства»	Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укреплять мелкие мышцы рук. Подвижная игра «Коснись мяча»
4	«Каков уход, таков и плод»	Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укреплять мелкие мышцы рук. Подвижная игра «Зайцы в огороде»
5	«Содержание домашних животных»	Упражнять в равновесии; закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений. Подвижная игра «Мяч капитану»
6	«Птицы»	Упражнять в равновесии; закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений. Подвижная игра «Веселые собачки»
7-8	«Краски осени»	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хватки в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы

		кистей рук. Подвижная игра «Перебрось мяч», «Ловишка – ежик»
9	«Край родной, навек любимый»	Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп. Подвижная игра «Цапля»
10	«Мебель»	Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп. Подвижная игра «Прокати мяч в тоннеле»
11	«Права человека»	Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; Закрепить умение ориентироваться в пространстве. Подвижная игра «Передай мяч назад»
12	«Одежда. Обувь»	Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; Закрепить умение ориентироваться в пространстве. Подвижная игра «Варежка»
13	«Рыбки по волнам несутся, на морских лугах пасутся»	Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии. Подвижная игра «Хоккеист»
14	«Содержание домашних птиц и уход за ними»	Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии. Подвижная игра «Уточка»
15	«Снежные птицы»	Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. Подвижная игра «Салки»
16	«Новогодний карнавал»	Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. Подвижная игра «Цветные льдинки»
17-18	«Коляда, коляда, отворяй ворота...»	Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку; упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей. Подвижные игра «Подвижная цель», «Лыжные гонки»
19-20	«Зимние игры и забавы»	Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции. Подвижная игра «Мяч соседу!», «Медведь»

21	«Это наша русская зима!»	Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук. Подвижная игра «Поезд»
22	«День святого Валентина»	Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук. Подвижная игра «Снежная королева»
23	«Тише едешь – дальше будешь»	Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хватки в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь»
24	«Наша Армия»	Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хватки в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях. Подвижная игра «Дружба»
25	«День мам»	Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу. Подвижная игра «Кем мы будем мы не скажем, а вот действие покажем»
26	«В ней готовят сотни блюд – варят, жарят и пекут...»	Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу. Подвижная игра «Кем мы будем мы не скажем, а вот действие покажем»
27	«Бытовые приборы»	Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость. Подвижная игра «Прокати мяч по скамейке»
28	«Книга поможет в труде, выручит в беде»	Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость. Подвижная игра «Невод и золотые рыбки»
29	«В здоровом теле – здоровый дух»	Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании. Подвижная игра «Баба Яга»
30	«На космических просторах»	Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании. Подвижная игра «Ловишки со скакалкой»

31	«Пасха»	Закреплять умение бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату, развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании. Подвижная игра «Горелки»
32	«Говорят, пришла весна!»	Закреплять умение бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату, развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании. Подвижная игра «Вышибалы»
33-34	«Семейные ценности»	Упражнять в равновесии, в лазании по верёвочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль. Подвижная игра «Меткие стрелки», «Всей семьей на день рождения»
35-36	«Скоро лето»	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков; упражнять в равновесии, в лазании по канату; развивать координацию, ловкость. Подвижные игры «Брось и поймай», «Веселые пчелы»
37	«Лето, ах, лето!»	Упражнять в равновесии, в быстром лазании по гимнастической стенке до самого верха и спуске с нее, в прыжках в высоту с разбега; развивать глазомер, ловкость, быстроту, выносливость. Подвижная игра «Мяч о стену»

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

4.1. Специализированные учебные помещения и участки

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Спортивный зал	72,5	30
2.	Спортивная площадка	178	30
3.	Спортивные уголки на группах	6	8

4.2. Методическое обеспечение

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, изд-во, год издания	Вид, гриф
1.	Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. и др	Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство»	Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016 год, 352 стр.	Программа
2.	Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Крулехт М.В. и др.	«Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие»	Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011	Научно-методическое пособие
3	Т.С. Грядкина.	Образовательная область Физическое развитие	СПб; «Детство-Пресс», 2016г	методическое пособие

Дополнительная литература

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф
1.	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе	Танцевально-игровая гимнастика в детском саду.	С-П, Детство-пресс 2010.	Методическое пособие
2.	Н.В. Нищева.	Подвижные и дидактические игры на прогулке.	С-П, Детство-пресс, 2011г.	Методическое пособие

3.	Н.А. Мелехина.	Нетрадиционный подход к физическому воспитанию детей в ДОУ.	С-П, Детство- пресс, 2012г.	Пособие для педагогов дошкольных учреждений
4	Н.Б. Муллаева	Конспекты-сценарии занятий по физкультуре для дошкольников	С-П, Детство- пресс, 2010г.	Пособие для педагогов дошкольных учреждений
5	Ю.А. Кириллова	Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста..	С-П, Детство- пресс, 2012г.	Методическое пособие
6	Сивачева Л.Н.	Физкультура-это радость.	С-П.:Детство-Пресс, 2002	Учебно- методическое пособие
7	Т.Е. Харченко	Бодрящая гимнастика для дошкольников	С-П, Детство- пресс, 2012г.	Методическое пособие

4.3. Средства обучения

Картины, картинки, силуэтные фигурки, муляжи	Модели, сигнальные карточки	Литература для детей
1.Серии картинок: <ul style="list-style-type: none"> • «Малыши- крепыши» • «Закаливание и физкультура» 2. Спортивное оборудование. 3. Игры: «Пройди по следам» «Собери цветы» «Цветы- ориентиры» «Веселые ладошки»	1. Карточки с изображением упражнений 2. Картотеки по подвижным играм, по основным видам движений. 3. Атрибуты к подвижным играм 4. Схемы выполнения танцевальных движений	1. Энциклопедии 2. Детская художественная литература. 3. Хрестоматии.