

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
Детский сад «Малыш» с. Ломовое
Чаплыгинского муниципального района
Липецкой области
Российской Федерации

"Принято": на заседании
педагогического совета
Протокол № 2 от 28.08.2020

"Утверждено"
Приказ № 81 от 28.08.2020



Григорьева/

**Рабочая программа
физического развития
в разновозрастной группе
(средний возраст)**

Разработана воспитателем: Юдиной А.П.

2020год

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

НАПРАВЛЕНИЯ: «ЗДОРОВЬЕ», «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Пояснительная записка

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя два образовательных направления: «Здоровье» и «Физическая культура».

Содержание направления «Здоровье» нацелено на достижение охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание направления «Физическая культура» нацелено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо не только формировать у детей двигательные умения и навыки, но и воспитывать целеустремленность, самостоятельность, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. Полученные на занятиях знания о значении физических упражнений для организма человека помогают

воспитать потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Педагогам необходимо продолжать начатую в младшей группе работу по укреплению здоровья детей. Для этого необходимо ежедневно проводить: прогулки на воздухе в соответствии с режимом дня, комплекс закаливающих процедур; утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям является интегрированная деятельность, которая состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определённый уровень развития интегративных качеств ребёнка. Продолжительность - 20-25 минут.

В средней группе проводятся три физкультурных мероприятия в неделю, одно из них - на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения.

К концу пятого года дети могут:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;

- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Освоение и совершенствование умений и навыков в основных видах движений, подвижных играх и спортивных упражнениях должно предусматриваться во всех формах работы, организуемых воспитателем: на физкультурных занятиях, на утренней прогулке, во время индивидуальной работы на вечерней прогулке.

В недельном цикле и в течение дня физкультурные мероприятия, игры и физические упражнения, индивидуальная работа могут чередоваться, например:

Понедельник

- физкультурная деятельность в зале;
- подвижная игра и упражнение в основном виде движения на утренней прогулке; индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения на вечерней прогулке.

Вторник

- физкультурная деятельность на утренней прогулке;
- индивидуальная работа: физические и спортивные упражнения на вечерней прогулке.

Среда

- подвижная игра, спортивное упражнение, игровое упражнение в основном виде движения на утренней прогулке;
- индивидуальная работа: спортивное упражнение (упражнение в основном виде движения) на вечерней прогулке.

Четверг

- физкультурная деятельность в зале;
- подвижная игра и спортивное упражнение на утренней прогулке;

индивидуальная работа: подвижная игра (спортивное упражнение) на вечерней прогулке.

Пятница

-подвижные игры (2) и упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на утренней прогулке);

-индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на вечерней прогулке.

Возможны и другие варианты чередования упражнений, игр и упражнений, индивидуальных заданий. Но при этом должно соблюдаться важное условие — ежедневность проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке. Они подбираются в зависимости от предшествующей работы в группе, их количество и продолжительность различны в разные дни недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале на прогулке организуются одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение (продолжительность 12-15 мин). В другие дни, когда физкультурная деятельность не проводится, должны быть организованы две подвижные игры и спортивное упражнение или одна игра, спортивное упражнение и игровое упражнение в основном виде движения (продолжительность 20—25 мин). Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам.

Во время упражнений на прогулке закрепляются освоенные основные виды движений (бег с различной скоростью, прыжки, подскоки, метание, бросание, различные движения с мячом) и спортивные упражнения. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах (зимой), катание на велосипеде, самокате (весной и летом). В средней группе в течение месяца с детьми разучивают две-три подвижные игры на утренней прогулке (в зависимости от сложности содержания они повторяются от трех до пяти раз). При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо сочетать основные виды движений, чтобы одно было хорошо знакомо детям, а другое - новое, требующее большого внимания и контроля воспитателя во время его выполнения.

Комплексно-тематическое планирование

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Обеспечение интеграции направлений	
	Физкультурная деятельность (занятие) 1-3	Физкультурная деятельность (занятие) 4-6	Физкультурная деятельность (занятие) 7-9	Физкультурная деятельность (занятие) 10-12		
	1	2	3	4	5	6
Сентябрь						
Целевые ориентиры развития ребенка: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении, знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице						
Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоко и подниманием коленей, перестроение в три звена					
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем		
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина - 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом направо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина - 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достать до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, потяну 2 колесиками. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на пояс. 3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перегибаясь через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах		<i>Физическое развитие (здоровье):</i> формирует гигиенические навыки руки после физической упражнений и игр. <i>Социально - коммуникативное развитие (безопасность):</i> формирует навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывания мяча, проведения подвижной игры. <i>Труд:</i> уметь самостоятельно переодеваться и физкультурные занятия убирать свою одежду. <i>Физическая культура:</i> формировать навыки ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречки, огуречки»	«Подарки»		
Малоподвижные игры	«Уси идут кушать». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с полусогнутым руками спиной, в стороны, за головой	«Пойдем в гости»		

17

	1	2	3	4	5	6
Октябрь						
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»						
Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках					
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками		
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мячиком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набитыми мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)		<i>Физическая культура (здоровье):</i> рассказывая о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики; <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> Обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей, развивать глазомер и ритmicность шага при перешагивании через бруски. <i>Музыка (художественно - эстетическое развитие):</i> различать глаголы и ритmicность шага при перешагивании через бруски. <i>Труд (социально-коммуникативное):</i> уметь готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр
Подвижные игры	«Кот и мышь»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречки»	«Мы - веселые ребята», «Карусель»		
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мышью», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному		

18

1	2	3	4	5	6
Ноябрь					
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: знает о пользе закалывания и проявляет интерес к выполнению закалывающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «перед, назад, крутом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<i>Интеграция.</i> Физическое, социальное коммуникативное развитие: Рассказывать о пользе закалывания, приучать детей к общению прохладной водой. Обсуждать пользу закалывания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закалывающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед-назад, вверх-вниз
Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перепрыгивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивая руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Перепрыгай через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей желто!»	
Подвижные игры	«Самолеты», «Быстрые к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лася в курятнике»	«У ребят порядок...»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдем шпатель», «Найди, где спрятано»	«Активные». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

19

1	2	3	4	5	6
Декабрь					
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет поддерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					<i>Интеграция.</i> Физическое развитие (Здоровье), социальное коммуникативное развитие (друж. безопасность): Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А.Стрельниковой. Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений технику и выполнения. Учить технику безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Формировать навыки ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набиными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перепрыгиванием через 5-6 набиных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перепрыгиванием через рейки асфальта высотой 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в ширинках (2 раза снизу). 5. Стригание с гимнастической скамейки	
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Пчела в гнезде», «Пчелочка»	«Котят и щенят»	
Малоподвижные игры	«Батиска на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тигр, машин...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	

20

1	2	3	4	5	6
Январь					
<p>Целевые ориентиры развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p>Физическое развитие: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словесно-ролевых и подвижных игр.</p> <p>Сознательно: формировать умение класть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарища</p> <p>Музыка: учить выполнять движения, отмечая характер музыки</p>
Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с указанием своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
Обобщающие упражнения	С мячом 11 15	С косичкой	С обручем 16 20 22	Без предметов 21 23 24	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах (ноги вместе, ноги вместе) вдоль каната поочередно. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. Перебрасывание мячей друг другу (руки вперёд) 	<ol style="list-style-type: none"> Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза) 	<ol style="list-style-type: none"> Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - приседание, прыгнуть. Прыжки в высоту с места «Достать до предмета» 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом пройти дальше, прыгнуть. Перешагивание через кубики. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола) Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки вперёд) 	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самозвёзд»	«Цветные автомобили»	«Котёта и шенети»	
Малоподвижные игры	«Носки отдыхают». Ходьба по ребристой доске(босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «смейной» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

21

1	2	3	4	5	6
Февраль					
<p>Целевые ориентиры развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и пр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</p>					<p>Здоровье: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться взрослым при заболевании.</p> <p>Труд: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятия и игр.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие, личностное развитие (интеракция): формировать навыки оценки поведения своего сверстников во время проведения игр</p> <p>учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: вперёд-назад, вверх-вниз</p>
Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в змейку				
Обобщающие упражнения	Без предметов 4, 11, 14, 15, 21	С мячом 8, 10, 12	С гантелями 16, 21, 22, 23	Без предметов	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) 	<ol style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз). Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке 	<ol style="list-style-type: none"> Ползание по наклонной доске на четвереньках. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м) 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба и бег по наклонной доске. Игровое задание «Перепрыгни через ручеёк». Игровое задание «Пробеги по мостику». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	
Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Носки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	

22

1	2	3	4	5	6
Март					
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет проследить мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					Здоровье: формировать навыки оказания первой помощи Физическое развитие, социально – коммуникативное развитие (интеграция) Безопасность: учесть правила безопасности при метании предметов разными способами в цель. Музыка: воспринимать элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. Известие: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Веселые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение
Вводная	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в паре; врассыпную между предметами, на заданной их				
Образовательные упражнения	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3—4 ряда) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Оббивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Поднимание по гимнастической скамейке на ладонях и коленках. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перепрыгиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – прыжок, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг колена двумя руками	
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошка»	«Котят и шарики»	
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	Стоп»	«Угадай по голосу»	«Веселые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	

23

1	2	3	4	5	6
Апрель					
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: знает о пользе закалывания и проявляет интерес к выполнению закалывающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.					Интересная факельная, спортивно – коммуникативное развитие: Рассказывать о пользе закалывания, приучать детей к отрицанию прохладной водой. Обсуждать пользу закалывания, поощрять решительную деятельность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закалывающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед-назад, вверх-вниз
Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
Образовательные упражнения	Без предметов	Со скалками	С кубиками	С скалками	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перепрыгивая через кубики. 2. Поднимание по гимнастической скамейке на запястьях, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к ноге другой, руки на пояс. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячиком на голове, руки на пояс. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправь через болото». Подвижная игра «Новаки». Игровое задание «Сбей мягло»	
Подвижные игры	«Самолеты», «Быстрые к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса и курочки»	«У робот порядок...»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На парад». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдем пилотка», «Найди, где спрятаю»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

24

1	2	3	4	5	
Май					
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет шахом самостоятельного счёта (до 5-ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде				<i>Физическое развитие (Здоровье):</i> учить технику звукового дыхания во время выполнения ходьбы.	
Вводная	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лешадка»				
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один - двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу, ловля после отскока	<i>Безопасность (социально-коммуникативное развитие):</i> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами. <i>Социализация:</i> формировать навыки ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. <i>Коммуникация:</i> формировать умение договариваться об условиях игры, объясни правила игры
Подвижные игры	«Котят и щенят»	«Зайцы и волк»	«Подарок»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Котенок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	