

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Мурманска 91

Принято на заседании
педагогического совета
протокол 1
от «03» сентября 2018г.



Утверждаю

заведующий МАДОУ г. Мурманска 91

/С. Н. Горохова

приказ от «03» сентября 2018г. № 286-ОД

Рабочая программа

инструктора по физической культуре МАДОУ г. Мурманска №91

Составитель: Кузнецова Н. В.,
инструктор по физической культуре

Мурманск

2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Планируемые результаты освоения программы
- 1.3 Оценивание качества образовательной деятельности по программе

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития «Физическое развитие»
- 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы
- 2.3. Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности
- 2.4. Взаимодействие взрослых с детьми
- 2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников
- 2.6. Особенности взаимодействия с педагогами и специалистами ДОУ

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Материально-техническое обеспечение программы
- 3.2. Организация образовательного процесса
- 3.3. Планирование образовательной деятельности

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) составлена на основе:

- Образовательной программы дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска № 91, разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» /Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др.;

- Адаптированной образовательной программы для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска № 91, разработанной в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и с учетом Примерной адаптированной основной образовательной программы для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи под ред. проф. Л.В. Лопатиной.

Адресат Программы: обучающиеся дошкольного возраста от 3 до 8 лет.

Цель и задачи реализации Программы

Цель Программы: охрана и развитие физического и психического здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Развитие физических качеств;
2. Развитие крупной и мелкой моторики рук;
3. Приобретение опыта выполнения основных движений;
4. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
5. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
6. Становление ценностей здорового образа жизни.

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, соответствующими требованиям Стандарта (Раздел 1 п.1.3, 1.4).

Описание условий реализации Программы

Содержание программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности физического развития воспитанников дошкольного возраста, а так же особенности физического развития воспитанников с тяжелыми нарушениями речи, особенности региона.

Возрастные особенности физического развития дошкольников

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития.

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения.

Детям **3-4 лет** свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности.

У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см, 5-6 лет -800-900 см³.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет

свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон.

Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

К **4,5-5 годам** движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча.

У дошкольников **от 5 до 7 лет** становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции,

которую преодолевают мальчики, возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

К старшему дошкольному возрасту относятся дети с 5 лет и до 7 лет. В этом периоде детства продолжается заметный рост тела ребенка в длину. В среднем рост семилетних детей равен примерно 113—115 см. За два года — с 5 до 7 лет — ребенок вырастает на 15 см. Средний вес 6—7-летнего ребенка равен 21—22 кг. С 5 до 6 лет он увеличивается на 2,1—2,2 кг. С 6 до 7 лет — на 1,7—1,8 кг.

У ребенка старшего дошкольного возраста продолжается процесс окостенения скелета и развития крупной и особенно мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности ребенка управлять своими движениями.

Главным достижением старших детей дошкольного возраста является постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца. Это результат не столько процесса созревания необходимых механизмов, сколько итог обучения детей 4—6 лет выполнению разных мелких движений в рисовании, штриховке, плетении, вышивании, сгибании бумаги, вырезывании и др.

К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому ребенок может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость; этому способствует усиленный рост ног. В результате центр тяжести у ребенка этого возраста расположен ниже, чем у младших дошкольников. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими.

Уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста таков, что они могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения.

Заметно совершенствуется рука, производя разнообразные, заранее обусловленные движения, например с мячом. Дети могут бросать его двумя и одной рукой в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния в 4—5 м), набрасывать кольца на палочки, перекидывать мяч через сетку и т. д. Дети с увлечением играют в разные игры с мячом.

Координация, ловкость и точность движений детей быстро возрастает особенно в условиях планомерной работы педагогов над их общим физическим развитием.

Упражнение ребенка в лазанье, беге, прыжках, сохранении равновесия, в ходьбе по шведской скамейке, в метании мяча и других видах действий делает движения детей не только более многообразными, но и легкими, точными, плавными, четкими, красивыми.

Особенности физического развития дошкольников с тяжелыми нарушениями речи

Воспитанники групп для детей с тяжелыми нарушениями речи с нарушениями речи чаще относятся ко 2 и 3 группе здоровья.

Выделяют ряд закономерностей физического развития воспитанников с тяжелыми нарушениями речи:

- многие дети отличаются общей физической ослабленностью;
- имеет место та или иная моторная недостаточность, которая отражается на общем здоровье ребенка, снижает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
- наблюдается значительное отставание в развитии физических качеств – отмечается низкий уровень развития ловкости, быстроты, выносливости;
- некоторые дети с трудом переключаются с одного вида движений на другой, часто нарушают последовательность элементов действий; отсутствует автоматизация движений; снижен темп выполнения движений;
- недостаточная координация движений пальцев кисти руки;
- дети испытывают трудности при выполнении серии движений по словесной инструкции;
- недостаточный самоконтроль при выполнении заданий;
- дети с тяжелыми нарушениями речи при выполнении физических упражнений нередко задерживают дыхание.

Все эти факторы учитываются при организации физкультурных занятий с воспитанниками с тяжелыми нарушениями речи.

Региональные условия реализации Программы

Образовательная деятельность осуществляется с учетом природно-климатических, национально-культурных и социальных особенностей и условий Крайнего Севера.

Учитывая **природно-климатические особенности**, осуществление образовательного процесса предполагает широкое применение оздоровительных методов, приемов, здоровьесберегающих технологий; двигательная нагрузка воспитанников варьируется с учетом сезона.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения программы представляют собой целевые ориентиры, которые, базируются на ФГОС ДО и соответствуют тексту документа (Раздел IV п. 4.6.).

1.3. Оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется на основе педагогической диагностики эффективности педагогических воздействий. Основным методом педагогической диагностики является включенное наблюдение, предполагающее изучение качества выполнения дошкольниками контрольных упражнений предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Анкетирование родителей.

Инструментом педагогической диагностики развитие детей, в том числе, его динамики, выступает система мониторинга, разработанная на основе модели педагогической диагностики (мониторинга) индивидуального развития ребенка, предложенной Ю.А. Афонькиной (Афонькина Ю.А. Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей. /Ю.А. Афонькина. – Волгоград: Учитель, 2015).

Педагогическая диагностика проводится во всех возрастных группах два раза в год - в начале и конце. Полученные результаты служат основанием проектирования образовательной деятельности с детьми группы, планирование индивидуальной работы с воспитанниками, которые требуют особой педагогической поддержки. В середине учебного года педагогическая диагностика проводится только с детьми «группы риска».

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития «Физическое развитие»

Содержание обязательной части программы		Содержание части формируемой участниками образовательных отношений	
Группы общеразвивающей направленности	Группы компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи	Группы общеразвивающей направленности	Группы компенсирующей направленности для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи
Примерная образовательная программа дошкольного образования	Примерная адаптированная образовательная программа для дошкольников с	Парциальная программа «Приобщение детей к истокам русской народной культуры» //О.Л. Князева, М.Д. Маханева. – СПб.: изд. «Детство – Пресс», 1999. – 304с. Парциальная программа «Основы	

«Детство» //Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО издательство «Детство-Пресс», издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2016. – 352с.	тяжелыми нарушениями речи. Под ред. проф. Л.В. Лопатиной. – СПб., 2014. – 386с.	безопасности детей дошкольного возраста» //Н.Н. Авдеева, Н.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – СПб.: изд. «Детство – Пресс», 2005. – 144с.
---	---	---

Группы общеразвивающей направленности

Группа	Ссылка на содержание работы в соответствии с примерной образовательной программой «Детство»	Ссылка на содержание работы в соответствии с парциальными программами, методическими пособиями
Младшая группа	Двигательная деятельность - с. 171-172 Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами - с. 172 -173	
Средняя группа	Двигательная деятельность - с. 173-174 Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами - с. 174-176	
Старшая группа	Двигательная деятельность - с. 176-178 Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами - с. 178-179	Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» //Н.Н. Авдеева, Н.Л. Князева, Р.Б. Стеркина, Раздел «Здоровье ребенка» - с. 19-25
Подготовительная	Двигательная деятельность – с. 180-	Программа «Основы безопасности

к школе группа	182 Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами - с. 182 -183	детей дошкольного возраста» //Н.Н. Авдеева, Н.Л. Князева, Р.Б. Стеркина, Раздел «Здоровье ребенка» - с.19-25
----------------	---	---

Группы компенсирующей направленности для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи

Ссылка на содержание работы в соответствии с Примерной адаптированной основной образовательной программой для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи	Ссылка на содержание работы в соответствии с парциальными программами, методическими пособиями
Образовательная область «Физическое развитие»: Физическая культура - с. 285-292 Представления о здоровом образе жизни и гигиене - с. 292 -298	Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» //Н.Н. Авдеева, Н.Л. Князева, Р.Б. Стеркина, Раздел «Здоровье ребенка» - с. 19-25

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, соответствующих принципам и целям Стандарта и отбираемых с учётом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

При отборе форм, методов, способов реализации Программы для достижения планируемых результатов, описанных в Стандарте в форме целевых ориентиров и представленных в целевом разделе Программы, учитываются общие характеристики возрастного развития детей и задачи развития для каждого возрастного периода.

Обязательная часть программы			Часть, формируемая участниками образовательных отношений
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми (НОД)	Взаимодействие с семьями воспитанников	
Утренняя гимнастика (традиционная,	Физкультурные занятия в помещении и	Физкультурные досуги, праздники	Народные подвижные игры

сюжетно игровая, музыкально- ритмическая) Подвижные игры на прогулке Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры	на улице: - сюжетно-игровые; - тематические; - классические; - тренирующие Занятия по развитию элементов двигательного творчества Физкультминутки Пальчиковая гимнастика Спортивные праздники, развлечения, досуги Подвижные игры Занятия - развлечения Тематический досуг	Консультации Открытые занятия Интерактивное общение Консультативные встречи Издание информационных листов, газет и журналов по вопросам физического воспитания детей Совместные мероприятия Интернет общение (сайт ДОУ)	Народные сезонные игры забавы
--	---	---	-------------------------------------

Педагогические технологии, применяемые в образовательной деятельности

Название	Цель применения
Технология педагогической диагностики индивидуального развития детей	- оценка эффективности педагогических воздействий, дальнейшее планирование образовательной деятельности; - индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории; - оптимизация работы с группой
Технология разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов	- создание условия для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории); - построение вариативного развивающего образования, ориентированного на зону ближайшего развития каждого ребенка
Технология личностно-ориентированного	- обеспечение национального благополучия через: непосредственное общение с каждым ребёнком;

развивающего общения с детьми	уважительное отношение к каждому ребёнку, его чувствам и потребностям; - установление правил взаимодействия в разных образовательных ситуациях
Здоровьесберегающие технологии	- выбор оптимального темпа работы в соответствии с личностными особенностями ребенка; - построение образовательного процесса с учетом психологических и физиологических, возрастных особенностей детей; - построение образовательного процесса с учетом двигательных потребностей детей; - выбор оптимального темпа работы в соответствии с личностными особенностями ребенка
Группы для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи	- артикуляционная гимнастика; - Су-джок массаж; - развивающий массаж; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - кинезиологические упражнения
Информационно-коммуникационные технологии	- поиск в информационной среде материалов, обеспечивающих реализацию образовательной области «Физическое развитие»; - оформление и ведение документации; - взаимодействие с родителями воспитанников через сайт образовательного учреждения

2.3. Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»

Планирование образовательной деятельности опирается на результаты педагогической оценки эффективности педагогических воздействий и направлено в первую очередь на создание психолого-педагогических условий для физического развития каждого ребенка.

Планирование образовательной деятельности направлено на совершенствование образовательного процесса и учитывает результаты как внутренней, так и внешней оценки качества реализации Программы МАДОУ.

Планирование образовательной деятельности основано на комплексно-тематической модели, заданной ФГОС дошкольного образования.

Планирование образовательной деятельности по возрастным группам представлено в Приложении 1.

Планирование образовательной деятельности для групп компенсирующей направленности для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи представлено в Приложении 2.

2.4. Взаимодействие взрослых с детьми

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребёнок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в детском саду и в семье являются разумной альтернативой двух диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребёнка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнёр.

Для личностного – порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный стандарт, строит общение с ней с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он переживает ребёнка в радости и огорчения, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и

занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничение и порицание используется в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Особенности взаимодействия с детьми с тяжелыми нарушениями речи

Образовательные достижения ребенка с тяжелыми нарушениями речи обусловлены не только характером и степенью нарушений развития детей, но системой отношений к таким детям со стороны социального окружения.

Воспитанников с тяжелыми нарушениями речи характеризует наличие высокого уровня тревожности, страха самовыражения, сопровождающегося эмоционально негативными переживаниями ситуаций, сопряженными с необходимостью самораскрытия.

Важно обеспечивать эмоциональную причастность ребенка к образовательному процессу: обучение должно воздействовать не только на разум, мышление, но и на чувства, эмоции. Для создания положительных эмоциональных переживаний необходимо использовать похвалу, вознаграждение, стимулирование, создавать ситуации успеха для ребенка и уметь видеть сильные стороны ребенка, его, пусть даже минимальные, достижения. Комфортность общения на физкультурном занятии во многом зависит от того, как педагог реагирует на ошибки детей. Поддержка педагогом ребенка не сводится к помощи, ведущей к облегчению проблемной ситуацией и избавлению ребенка от нее. Поддержка помогает ребенку преодолевать ситуацию, развивая при этом его способности и возможности к преодолению трудностей, связанных с речевым недостатком, особенностями развития моторной сферы.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Основной целью взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников является создание содружества «родители-дети-педагоги», в котором все участники образовательного процесса влияют друг на друга, побуждая к саморазвитию, самореализации и самовоспитанию.

Задачи:

- установление доверительных, партнерских отношений с каждой семьей;
- создание условий для участия родителей в жизни ребенка в детском саду;
- повышение компетентности родителей в вопросах охраны и укрепления физического и психического здоровья дошкольников.

Принципы взаимодействия с семьями воспитанников

Взаимодействие с семьями воспитанников реализуется на основе принципов, прописанных в Программе (см. раздел II, п. 2.6).

Формы взаимодействия

- Информационно – аналитические (информационные проспекты, памятки);
- Познавательные (информационные листки);
- Организационно – деятельностные (участие в днях здоровья, пробегах, фестивалях физкультуры и спорта);
- Досуговые (совместные досуги, развлечения и праздники).

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников с тяжелыми нарушениями речи

Задачи:

- ориентирование процесса физического воспитания учетом особенностей развития ребенка;
- оказание помощи в создании в семье физкультурной предметно-развивающей среды.

Формы взаимодействия:

Выработка рекомендаций по преодолению негативных тенденций в физическом развитии ребенка, оказание помощи родителям в создании среды дома, обеспечивающей физическое развитие ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и потребностей.

2.6. Особенности взаимодействия с воспитателями и специалистами ДОУ

Направления взаимодействия

- планирование и организация непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию воспитанников;
- планирование и организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня;
- оказание консультативной помощи педагогам по вопросам физического развития обучающихся дошкольного возраста (проведение консультаций, практикумов, мастер-классов);
- разработка материалов для консультационного взаимодействия с родителями воспитанников по вопросам физического развития дошкольников;
- оказание помощи педагогам в проектировании в групповых помещениях и на участках ДОУ развивающей двигательной среды, с учетом возрастные особенности детей и их интересы;
- согласование результатов педагогической диагностики;
- согласование планов индивидуальной работы с ребенком.

- участие в разработке и реализации индивидуальных образовательных маршрутов для воспитанников.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально - техническое обеспечение программы

Оснащение физкультурного зала:

- тренажеры;
- мягкие модули;
- спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания;
- спортивное оборудование для общеразвивающих упражнений;
- гимнастические маты;
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- корректирующие дорожки;
- баскетбольные корзины;
- волейбольная сетка;
- мячи для фитбола;
- массажеры;
- крупные и малые конусы;
- нестандартное оборудование;
- плакаты по валеологическому воспитанию;
- аудиотека;
- библиотека методической литературы.

Среда кабинета инструктора по физической культуре включает:

А) Нормативно-правовая база деятельности инструктора по физической культуре

Б) Методические материалы:

Образовательная программа дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска № 91

Адаптированная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ г. Мурманска № 91

Материалы по педагогической диагностике

Библиотека инструктора по физической культуре

Раздаточный материал для родителей, педагогов (памятки, консультации, буклеты)

В) Документация:

График работы

Рабочая программа инструктора по физической культуре

Перспективный план работы инструктора по физической культуре

Текущее планирование работы (комплексный план работы на месяц)

Аналитический отчет о работе инструктора по физической культуре за учебный год

Г) Технические средства:

Система звукозаписи и звуковоспроизведения с набором звукозаписей

Ноутбук

Методическое обеспечение программы, средства воспитания и обучения:

Обязательная часть программы:

Образовательная программа дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска № 91.

Адаптированная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ г. Мурманска № 91.

Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство»//Т.И. Бабаева и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2016. – 325 с.

Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2015. – 96 с.

Кирилова Ю.А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2014. – 80 с.

Гуменюк Е.И. Недели здоровья в детском саду. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2013. – 160 с.

Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическое развитие». Как работать по программе «Детство»: Учебно- методическое пособие / Т.С. Грядкина. Н. ред.: А.Г. Гогоберидзе. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016 - 144с. (Методический комплект программы «Детство»).

Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2013. – 80 с.

Чеменева А.А. и др. Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного оборудования дошкольника. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2013. – 176 с.

Хацкалева Г.А. Организация двигательной активности с использованием логоритмики. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2013. – 128 с.

Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2014. – 96 с.

Асачева Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2013. –112 с.

Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников. «Танцы на мячах». Парциальная программа. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2016. – 160 с.

Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2015. – 112 с.

Нищева В.М., Нищева Н.В. Веселые подвижные игры для малышей. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2016. – 32 с., цв. ил.

Анисимова М.С., Хабаровова Т.В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2014. – 208 с.

Анисимова М.С., Хабаровова Т.В. Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2017. – 256 с.

Железнова Р.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников (5 – 7 лет). - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2017. – 80 с.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений:

Лукачи А. Игры детей мира. Первым. с венг. Л. Васильевой, Е. Тумаркиной. – М., «Молодая гвардия», 1977. – 160 с.

Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя детского сада / Под ред. Л.В. Русской. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.

Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Состоянии. А.В. Кенеман; Под ред. Т. И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с.

Перечень учебно-методической литературы для работы с воспитанниками с тяжелыми нарушениями речи:

Адаптированная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ г. Мурманска № 91 (2018г.).

Овчинникова Т.С. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика на занятиях в детском саду. – СПб.: КАРО, 2006.

Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь, 2002.

Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика. – М.: Астрель-АСТ, 2001.

Светлова И.Е. Развиваем мелкую моторику. – М.: Эксто-Пресс, 2001.

Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. – М.: АKADEMA, 2000.

Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2012. – 80 с.

Хацкалева Г.А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод. пособие. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 128 с.

3.2. Организация образовательного процесса

Формы образовательной деятельности:

- непосредственно-образовательная деятельность;
- праздники, развлечения;
- досуги;
- индивидуальная работа с воспитанниками с учетом образовательных потребностей ребенка.

С воспитанниками проводится 3 физкультурных занятия, 2 из них в физкультурном зале, 1 - на улице, которое состоит из подбора подвижных игр, направленных на закрепление основных видов движений.

Образовательная нагрузка в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13

Возрастная группа	Продолжительность одного занятия
Младшая	15 минут
Средняя	20 минут
Старшая	25 минут
Подготовительная к школе группа	30 минут

Структура оздоровительно-игрового часа на улице

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся совместно с воспитателем в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Возрастная группа	Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) /мин.	Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физ. качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) /мин.	Всего минут
Младшая	2	13	15
Средняя	3	17	20
Старшая	4	21	25
Подготовительная	5	25	30

3.3. Планирование образовательной деятельности

Группы	Форма образовательной деятельности			
	Регламентированная образовательная деятельность		Спортивно – музыкальные досуги, праздники	
	Количество		Количество	
	В неделю	В год	В месяц	В год
Младшая группа	3	72	2	18
Средняя группа	3	72	2	18
Старшая группа	3	72	2	18
Подготовительная группа	3	72	2	18
Группа компенсирующей направленности для детей с ТНР	3	72	2	18

Младшая группа

Октябрь	Содержание	1неделя	2 неделя	3 неделя	4неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Построение в шеренгу, колонну.	*****	*****+ в круг	*****
	Ходьба	Обычная, на носках, на пятках.	*****	Обычная, хваталочка, петушок.	*****
	Прыжки	На 2 ногах	*****	*****	*****
	Ползание	На четвереньках	*****	*****	*****
	Бег	Обычный	+на носках	*****	+остановка по сигналу
	Дыхание, растяжки	Восстановление дыхания	*****	*****	*****
Основная часть	ОРУ	Без предметов	*****	*****	*****
	ОД 1 занятие	Ходьба м/у 2 линиями (20см)	Прыжки на месте на 2ногах	Бросание мячей (шишек) в даль.	Бросание мячей (шишек) в корзину
	2 занятие	Ходьба по гимнастической доске , соскок.	Прыжки вверх с, касанием предмета.	Бросание мячей (камушков) через ручей (2линии).	Прокатывает мяча вдаль 2 руками (колобок).
	Игры, эстафеты	«Догонялки»	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»	«Волк и зайцы»
Заключительная	УПР, ПГ, ФМ, речевки	«Молчанка»	УПР «Стенка, стенка, потолок»	Упр. на эмоции	Упр. на равновесие

Младшая группа (продолжение)

Ноябрь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Построение в шеренгу, равнение, в колонну.	*****+ круг	*****+ в рассыпную	*****
	Ходьба	Обычная, на носках с хлопками над головой, на пятках.	*****	*****+ хваталочка	*****+ петушок
	Прыжки	На 2 ногах (зайчик)	****+ влево, вправо.	*****	*****
	Ползание	На четвереньках вперёд, назад (кошечка)	*****	*****	*****
	Бег	Обычный, с захлестом	*****	*****	*****
	Дыхание, растяжки.	Восстановление дыхания	*****	*****	*****
Основная часть	ОРУ	С кубиками	*****	С массажными мячами	*****
	ОД 1 занятие	Ходьба друг за другом по верёвке.	Ходьба друг за другом с перешагиванием ч/з кубики.	Прокатывание мяча вдаль 2 руками от черты.	Ползание за катящимся мячом.
	2 занятие	Ходьба друг за другом с перешагиванием ч/з верёвку.	Прыжки ч/з кубики, ползание на четвереньках, с подлезанием под дугу.	Катание мяча друг другу (диаметр 20-25см, расст. 1.5 м.)	Ползание за катящимся мячом, с подлезанием под дугу.
	Игры, эстафеты	«У медведя во бору»	«Цирковые лошади»	«Найди свою пару»	«Куры в огороде»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ, речевки	ПГ «Этот пальчик»	Упр. на равновесие	ПГ на внимание, на эмоции	На внимание

Младшая группа (продолжение)

Декабрь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Построение в шеренгу, поворот прыжком в колонну	Построение в шеренгу, поворот прыжком в колонну, шеренгу, построение в круг	То же, + врассыпную	То же
	Ходьба	Тоже, лошадки	Медвежата, лошадки	То же	Медвежата, лошадки, по мостику
	Прыжки	Поочередно на 1 ноге	То же, но под счёт менять ногу	То же	То же
	Ползание	На четвереньках вперёд, назад	То же	То же	То же
	Бег	Обычный, с остановкой на сигнал	То же	То же	То же
	Дыхание, растяжки	Восстановление дыхания	То же	То же	То же
Основная часть	ОРУ	С кубиками (1)	То же	С массажными мячами (1)	То же
	ОД 1 занятие	Ходьба по гимнастической скамейке	То же, перешагивая ч/з веревочки	Прыжки с/з мешочки, змейкой	Бросание мяча от воспитателя (1-1,5 м.)
	2 занятие	С мешочком на голове	Тоже, + соскок на 2 ноги	Прыжки из обруча в обруч, змейкой	Бросание мяча 2 руками снизу, в даль
	Игры, эстафеты	«Пузырь»	«Лягушки и цапля»	«Салют»	«Лягушки и цапля»
Заключительная часть	Дых. упр., УПР, ПГ, ФМ	Дых. упр.	ПГ	ФМ	УПР

Младшая группа (продолжение)

Январь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр., перестроения	Построение в шеренгу, поворот прыжком на право	То же	То же, поворот прыжком налево	То же
	Ходьба	На носках, на пятках, косичка	То же	Приставными шагами правым боком	То же
	Прыжки	На 2-х ногах, на 1 и на др. ноге	То же	Перепрыгиваем лужи на 2 ногах	То же
	Ползание	Медвежата	То же	Кошка	Ленивая кошка (вытягивая ногу назад)
	Бег	Обычный, в рассыпную	Обычный, на носках	Обычный, с остановкой на сигнал	Обычный, с заданиями
	Дыхание, растяжки	Восстановление дыхания	То же	То же	То же
Основная часть	ОРУ	Ритмическая гимнастика	Без предметов (4)	С кубиками (2)	С кубиками (3)
	ОД 1 занятие	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая ч/з кубики	Прыжки с/з кубики	Бросание мяча воспитателю 2-мя руками снизу
	2 занятие	То же, с мешочком на голове	То же, + соскок на 2 ноги	Прыжки из обруча в обруч правым и левым боком	То же в парах
	Игры, эстафеты	«Рыбки в пруду»	«Волк и зайцы»	«Жонглеры»	«Найди свой домик»
Заключительная часть	Дых. упр., УПР, ПГ, ФМ	Дых. упр.	ПГ	УПР	УПР

Младшая группа (продолжение)

Февраль	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр., Перестроения	В одну шеренгу, поворот переступанием направо в 1 колонну	То же	То же	То же
	Ходьба	Обычная, хваталочка	Обычная, бабочка	Обычная, брасс	Обычная, с хлопком по колену прямой ноги
	Прыжки	На 2 ногах, ноги вместе, ноги врозь	То же	На 2 ногах, веселая лягушка	То же
	Ползание	На коленях	То же	На коленях, боком	То же
	Бег	Обычный, с поворотом	Обычный, с остановкой на сигнал	Обычный, с остановкой, сделать фигуру	Обычный, лошадки
	Дыхание, растяжки	Восстановление дыхания	То же	То же	То же
Основная часть	ОРУ	Ритмическая гимнастика	С массажными мячами (3)	Без предметов (5)	С кубиками (4)
	ОД 1 занятие	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Прыжки на 2 ногах до ориентира (2-3 м.)	Метание мяча правой и левой рукой ч/з верёвку, натянутую на уровне груди ребенка	Подлезание под несколько дуг
	ОД 2 занятие	То же, соскок	Прыжки в длину с места (40 см)	Метание мяча правой и левой рукой вдаль	Переползания ч/з валик (40-50 см)
	Игры, эстафеты	«Снежинки»	«Каравай»	«Зайцы в домике»	«Кто быстрее»
Заключительная часть	Дых. упр., УПР, ПГ, ФМ	УПР	ПГ	УПР	ФМ

Младшая группа (продолжение)

Март	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр., перестроения	В 1 шеренгу, поворот переступанием налево в 1 колонну	То же	То же	То же
	Ходьба	Обычная, брасс	Обычная, бабочка	Обычная, хваталочка	Обычная, с хлопком по колену прямой ноги
	Прыжки	На 2 ногах	Поочередно, меняя ногу	Ноги вместе, ноги врозь	Веселая лягушка
	Ползание	Медвежата	То же	Тюлень	Т То же
	Бег	Обычный, с заданиями	Обычный, лошадки	Обычный, с захлестом	Обычный, в рассыпную
	Дыхание, растяжки	Восстановление дыхания	То же	То же	То же
Основная часть	ОРУ	Ритмическая гимнастика	С погремушками (1)	С мячом (3)	С косичкой (3)
	ОД 1 занятие	Ходьба по «кочкам», по шнуру с приставлением пятки к носку	Прыжки в длину с места	Бросание мяча вверх и попытка его поймать, бросание мяча в стену	Лазанье по гимнастической стенке
	ОД 2 занятие	То же, + восхождение на предмет	Прыжки со сменой положения ног с продвижением	Метание мяча в цель	То же, + продвижение по нижней перекладине
	Игры, эстафеты	«Быстро возьми предмет»	«Птички в гнездышках»	«Мыши и кот»	«Кто в домике живёт» (творческое воображение)
Заключительная часть	Дых. упр., УПР, ПГ, ФМ	Равновесие на 1 ноге	УПР	ПГ	ФМ

Младшая группа (продолжение)

Апрель	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр., Перестроения	Размыкание и смыкание в шеренге обычным шагом	То же	То же	То же
	Ходьба	Обычная, на носках, с хлопком над головой, бабочка	Обычная, хваталочка, лампочки	Обычная, шуршалочка, змейкой	Обычная, жираф, в рассыпную
	Прыжки	Поочередно, меняя ногу	На 2 ногах	Веселая лягушка	На 2 ногах, влево, вправо
	Ползание	Тюлени	То же	По-пластунски	То же
	Бег	Обычный, остановиться и сделать фигуру	Обычный, с поворотом (бежим обратно)	Обычный, с остановкой на сигнал	Обычный, лошадки
	Дыхание растяжки	Восстановление дыхания	То же	То же	То же
Основная часть	ОРУ	Ритмическая гимнастика	С косичкой (1)	Без предметов (5)	С гантелями (1)
	ОД 1 занятие	Прыжок в глубину (10-15 см)	Ходьба по шнуру с приставлением пятки к носку	Метание мяча в горизонтальную цель (1,5 м)	Лазанье по гимнастической стенке
	ОД 2 занятие	То же, + запрыгивает на предмет (5-6см)	Ходьба по шнуру приставными шагами	Метание мяча в вертикальную цель 1-1,5 м)	То же, + перелезание ч/з предмет
	Игры, эстафеты	«Найди по цвету»	«По ровненькой дорожке»	«У медведя во бору»	«Обезьянки»
Заключительная часть	Дых. упр., УПР, ПГ, ФМ	ПГ	УПР	ФМ	УПР

Младшая группа (продолжение)

Май	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр., Перестроения	В одну шеренгу, равнение, повороты переступанием направо и налево	То же	Размыкание и смыкание в колонне	То же
	Ходьба	Обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде	Обычная, по медвежьей, с хлопками над головой и за спиной	Обычная, с движением рук кролем, змейкой	Обычная, с движением рук баттерфляй, в рассыпную
	Прыжки	2 на одной ноге, 2 на другой	С кочки на кочку 2-мя ногами	То же, по очереди 1 и другой ногой	Мячики (на корточках)
	Ползание	Паучки	Ленивая кошка	Паучки	Ленивая кошка
	Бег	Обычный, с захлестом	Обычный, выбрасывая вперед прямые ноги	В рассыпную	Выбрасывая прямые ноги в стороны
	Дыхание растяжки	Восстановление дыхания	То же	То же	То же
Основная часть	ОРУ	Ритмическая гимнастика	Без предметов (5)	С мячом (4)	Без предметов (6)
	ОД 1 занятие	Катание мяча по гимнастической скамейке, проползание под другой	Бросание мяча от воспитателя (1-1.5м)	Бросание мяча вверх и ловля 2-мя руками снизу	Бросание мяча воспитателю
	ОД 2 занятие	Катание большого мяча друг другу	Бросание мяча 2-мя руками снизу в даль	Удар мячом об пол и ловля с отскока 2-мя руками	Бросание мяча друг другу в парах 2-мя руками снизу
	Игры эстафеты	«Встань в пару»	«Найди свой домик»	«Зайцы в домике»	«Мяч вверх»
Заключительная часть	Дых. упр., УПР, ПГ, ФМ	ПГ	Равновесие на 1 ноге	УПР	УПР

Средняя группа

Октябрь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр., Перестроения	Построение в шеренгу, равнение, в рассыпную	То же	Поворот прыжком в колонну, в рассыпную	То же
	Ходьба	Обычная, по медвежьи, гуси (руки вверх, пальцами, движения клюва), с хлопком по колену	Обычная, по медвежьи, хваталочка, шуршалочка	Обычная, жираф, хваталочка, с хлопком над головой и за спиной	С хлопком по колену, хваталочка, на носках, ножницы руками
	Прыжки	На 2 ногах	Ноги вместе, ноги врозь	На 2 ногах, ноги вместе, ноги врозь	Ножницы, одна нога вперёд, др. назад
	Ползание	Гусеница вперёд	То же	Тоже, назад	То же
	Бег	Обычный, в рассыпную	То же	С остановкой на сигнал, в рассыпную	С остановкой на сигнал, с поворотом
	Дыхание, растяжки	Восстановление дыхания, солдатик	То же	Тянись к носкам	То же
Основная часть	ОРУ	Без предметов (1)	Тоже (2)	С палочкой	С косичкой
	ОД 1 занятие	Ходьба по нарисованной дорожке (шир. 15 см.)	Прыжки ч/з предметы	Метание в даль	Ползание по скамье сидя, прыжки вверх
	ОД 2 занятие	Равновесие на скамье, соскок	Ходьба по канату, прямо и боком	Школа мяча: - вверх, ловить; - вниз, ловить; - бросать вперёд двумя руками снизу	Катить мяч по скамье, проползти по скамье на четвереньках
	Игры, эстафеты	«Горячая картошка»	Хороводная «Ау»	«Кто быстрее»	«Колечко»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	Упр. на внимание «стенка, стенка, потолок»	ФМ «Капуста»	Упр. на эмоции	Упр. на равновесие

Средняя группа (продолжение)

Ноябрь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	В круг	То же	В 2 круга	То же
	Ходьба	Обычная, на носках, на пятках, со сменой положения рук (1 вверх, 2 вниз)	С движением рук брасс, кроль, цыганочка	В рассыпную, с хлопком под коленом, в полуприсяде	По медвежьей, лошади, гусиным шагом
	Прыжки	На 2 ногах	Ноги вместе, ноги врозь	Веселая лягушка	Мячики
	Ползание	Паровозик (на ягодицах)	То же	Паучки	То же
	Бег	Обычный, с поворотом	То же	Обычный, с приседанием	То же
	Дыхание, растяжки	Солдаты	То же	Тягись к носкам, ноги врозь	К носкам, ноги вместе
Основная часть	ОРУ	С эспандером	То же	С малым обручем	То же
	ОД 1 занятие	Переход с пролёта на пролёт гимнастической стенки, ползание по скамье сидя	Катание мяча по скамье, лазанье по гимнастической стенке до верха, позвонить, подлезть под дугу комочком	Ползание по скамье на животе, прыжок вверх, хождение по ребристой доске	Прыжки ч/з пластины, с продвижением вперёд, прыжки ч/з кубики
	ОД 2 занятие	Лазанье по гимнастической стенке до середины, спуск, ходьба по скамье с перешагиванием	Лазанье по гимнастической стенке до середины, переход с пролёта на пролет	Ползание по скамье на четвереньках, прыжок вверх, прыжки из обруча в обруч	Прыжки в длину с места
	Игры, эстафеты	«Солнышко и дождик»	«Львы и обезьяны»	«Лягушки и цапля»	«Воробы и автомобиль»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	На эмоции	ПГ «Этот пальчик»	На координацию	На дыхание

Средняя группа (продолжение)

Декабрь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	В колонну, в 2 звена	Тоже	В 3 звена	Тоже
	Ходьба	Обычная, с рывками рук перед грудью, с хлопком над головой и за спиной	На пятках, медведи (переноса вес тела с ноги на ногу), бабочка	Обычная, на пятках, приставными шагами, вперёд, назад	Обычная, косичка (скрестно), приставными шагами вправо и влево
	Прыжки	Лягушка спортсменка, ножницы вперёд, назад	Прямой галоп	Галоп влево, вправо по сигналу	Галоп с поворотом левым и правым боком
	Ползание	Кошка	Тоже	Ленивая кошка	Тоже
	Бег	По кругу, лошадки	Тоже	С заданиями, вьюга	Тоже
	Дыхание, растяжки	Солдаты, горка	Тоже	Солдаты, горка с двумя дорожками	Тоже
Основная часть	ОРУ	С эспандером	Тоже	С малым обручем	Тоже
	ОД 1 занятие	Переход с пролёта на пролёт гимнастической стенки, ходьба по наклонной доске	Катание мяча друг другу, сидя с раскрытыми ногами	Бросать мяч вверх, ловить	В парах, передавать мяч друг другу сбоку
	ОД 2 занятие	Ползание на четвереньках по скамье, прыжок вверх (коснуться предмета), хождение по канату боком	Катание мяча друг другу, стоя на коленях	Бросать мяч в пол, ловить с отскока	В парах передавать мяч друг другу над головой
	Игры, эстафеты	«Льдинки, ветер и мороз»	«Лягушки»	Хороводная «Колечки»	«Ручеёк»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	ПГ «снежинки»	Упр. на внимание	ПГ «бутон»	Упр. на равновесие

Средняя группа (продолжение)

Январь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Размыкание в шеренге	Размыкание в колонне	Расчет на 1 и 2, в две шеренги	Тоже, в две колонны
	Ходьба	Лошадки, локоть-колени	С захлестом, петушок	Приставными шагами вперед, назад; влево, вправо	В парах, с заданиями
	Прыжки	Прямой галоп	Боковой галоп	Веселая лягушка	Петрушка
	Ползание	Гусеница вперед	Тоже назад	Паучки вперед	Тоже назад
	Бег	Обычный, лошадки	Тоже, с захлестом	По кругу, с поворотом	Тоже
	Дыхание, растяжки	Выпады вперед	Тоже	Тоже вправо и влево	Тоже
Основная часть	ОРУ	С мешочком	Тоже	С малым обручем	Тоже
	ОД 1 занятие	Метание вдаль	Метание в горизонтальную цель	Школа обруча: Катать, пролезать	Прыжки ч/з резиночку прямо
	ОД 2 занятие	Тоже, ч/з сетку	Тоже в вертикальную цель	Тоже, крутить, прыгать	Тоже, боком
	Игры, эстафеты	Салки мячом на выбывание	Тоже, но осаленный - водит	«Бездомный заяц»	«Рыбак и рыбки» (в кругу)
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	На равновесие	На эмоции	ПГ «Снежинки»	На внимание

Средняя группа (продолжение)

Февраль	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Повороты на углах, в 4 звена	*****	*****	*****
	Ходьба	Лампочки, в рассыпную, в парах	Косичкой, змейкой	То же	В парах, с заданиями
	Прыжки	Прямой галоп, боковой галоп	То же	Буратино (подскоки)	То же
	Ползание	По-пластунски	То же	То же	То же
	Бег	На носках, лошадки, в рассыпную	С заданиями	По диагонали	То же
	Дыхание, растяжки	Замок за спиной	То же	Ванька-встанька	То же
Основная часть	ОРУ	На скамье	То же	С гантелями	То же
	ОД 1 занятие	Ползание по-пластунски под барьер, запрыгнуть на возвышение 7 – 10 см.	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	Работа с мячом в парах: - бросать и ловить 2 руками снизу - тоже из – за головы
	ОД 2 занятие	То же, перепрыгнуть ч/з пластину, выс. 5 см.	То же	То же	Те же упр., но броски в стенку
	Игры, эстафеты	«Лиса в курятнике»	«Ловишки»	«Самолётики»	«Найди где спрятано»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	ФМ «Февраль»	Упр. на эмоции	ПГ семья	На координацию

Средняя группа (продолжение)

Март	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр., Перестроения	В колонну по 2 (парами) в движении ч/з центр зала	То же	То же	То же, + в рассыпную
	Ходьба	На носках, на пятках, «силачи»	То же	По диагонали, с хлопком под коленом, змейкой	То же
	Прыжки	Ноги на ширине плеч, руки на поясе, подскоки	То же	С поворотом	То же
	Ползание	Медвежата вперёд	То же	Тоже, назад	То же
	Бег	Змейкой, с заданиями	То же	Парами, с заданиями	То же
	Дыхание, растяжки	Выпады вперёд	То же	Выпады вправо и влево	То же
Основная часть	ОРУ	В парах без предметов	То же	Тоже, с мягким мячиком	То же
	ОД 1 занятие	Метание в корзину на полу	Кегельбан большим мячом	Кольцеброс, 1 способ	Запрыгивать и спрыгивать со скамейки с опорой на руки
	ОД 2 занятие	Метание в баскетбольную корзину	То же, малым мячом	То же, 2 способ	То же, но перепрыгивать ч/з скамейку слева и справа
	Игры, эстафеты	«Вышибалы» (мягким мячом)	«Паучки» (малым мячом)	«Каюр и олени»	«Выше ноги от земли»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	ПГ «Снеговик»	«Найди где спрятано»	ПГ «Бутон»	Упр. на внимание

Средняя группа (продолжение)

Апрель	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	В колонну по 2 дроблением и сведением	То же	То же	То же
	Ходьба	Руки-ножницы, в полуприсяде, гуськом	То же	По диагонали, с хлопком под коленом	То же
	Прыжки	Ч/з лужи на 2 ногах, мячики (на корточках)	Ноги скрестно, ноги врозь, ножницы вперёд, назад	То же	Чередую по 4 прыжка на правой и левой ноге
	Ползание	Колбаской вправо	То же влево	Сидя паровозик вперёд	То же назад
	Бег	Противоходом	То же	Вьюга	То же
	Дыхание, растяжки	Ноги шире плеч, тянуться локтями к полу	То же	Ванька-встанька по турецки	То же
Основная часть	ОРУ	В парах с обручем	То же	В парах с медболом	То же
	ОД 1 занятие	Комплекс упражнений с обручем	Круговая тренировка на тренажёрах (бег. дорожка, диск, самокат, фитбол)	Комплекс упражнений со скакалкой	Футбол, пинать мяч в даль, в стену
	ОД 2 занятие	Катать обруч друг другу	Комплекс упражнений с гимн. палкой	Прыжки ч/з скакалку	То же, в ворота
	Игры, эстафеты	«Бездомный заяц»	«Тише едешь, дальше будешь»	«Рыбалка»	«Паучки»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	На расслабление	ФМ «Зоркие глазки»	Диафрагмальное дыхание	ПГ «Здравствуй пальчик»

Средняя группа (продолжение)

Май	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Повторение	Повторение	Повторение	Повторение
	Ходьба	Косичка, с заданиями (покажи животное)	Приставными шагами вперёд, назад, спиной вперёд	То же	Приставными шагами влево, вправо
	Прыжки	Прямой галоп змейкой	Галоп левым и правым боком (по сигналу)	Лягушка спортсменка	Змейкой на 2 ногах
	Ползание	Паучки вперёд	Тоже назад	Тюлень	По-пластунски
	Бег	Парами с заданиями	Спиной вперёд	По сигналу переходим на ходьбу	Обычный, в рассыпную
	Дыхание, растяжки	Выпады с перекатом	Растяжка сидя ноги врозь	Тоже, ноги вместе	Выпады с перекатом
Основная часть	ОРУ	Ритмическая гимнастика	С гантелями	С мячом	Без предметов
	ОД 1 занятие	Пинать мяч друг другу в парах	Ведение мяча на месте 2 руками и ведущей рукой	Эстафеты на меткость	Эстафеты с мячом
	ОД 2 занятие	Отбивать мяч от стены, броски ч/з сетку	Броски в кольцо	Беговые эстафеты	Парные эстафеты
	Игры, эстафеты	«Выбей мяч из круга»	«Собачка»	«Пятнашки»	«Ручеёк»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	На равновесие	На внимание	Дыхательные упражнения	«Зоркие глазки»

Старшая группа

Октябрь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	В шеренгу, равняйся, смирно; поворот прыжком в колонну	То же, повороты прыжком направо, налево, кругом	В 2 звена	Тоже
	Ходьба	На носках, на пятках, брасс, кроль, лошадки	Обычная, с махами ногами вперёд, назад, баттерфляй	Махи ногами вправо, влево, ножницы руками, силачи	Полуприсяд, под счёт с наклонами
	Прыжки	Заяц, ноги врозь и вместе, ножницы вдоль	«боковые», «белочки»	Лягушка, мячики	«Буратино», «юла»
	Ползание	«кошка», «медвежата»	Паровозик вперёд	То же назад	Ленивая кошка
	Бег	Обычный, с захлестом, лошадки	В рассыпную, с остановкой на сигнал	Косичка, с разворотом, с заданиями	Обычный, с ускорением
	Дыхание, растяжки	Тянись к носкам (стоя)	Выпады	«раскладушка»	Солдатики
Основная часть	ОРУ	Без предметов (1)	Тоже (2)	С малым мячом	С мячом
	ОД 1 занятие	Ходьба по следам, по скамье, по канату	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки	Школа мяча: бросать – ловить, ловить с отскока об пол, отбивать от пола	Ведение мяча на месте 2 руками, ведущей рукой
	ОД 2 занятие	Ходьба с перешагиванием, боком по скамье и по канату	То же для профилактики плоскостопия	Ловить мяч с отскока от стены, отбивать от стены	Ведение мяча в движении ведущей рукой
	Игры, эстафеты	«У медведя во бору»	«Совушка»	«Горячая картошка»	«Съедобное, несъедобное»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	ПГ «Семья»	Упр. на равновесие	ФМ «Капуста»	Упр. на эмоции

Старшая группа (продолжение)

Ноябрь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Повороты переступанием, в 3 звена	То же	В 4 звена (по станциям)	То же
	Ходьба	Косолапые; по медвежьи; круги руками, кисти, локти, плечи	Перекаты с пятки на носок; с выпадами	Шуршалочка, хваталочка, косичка, по мостику	Приставными шагами правым и левым боком
	Прыжки	Прямой галоп	Ножницы поперек, с хлопком над головой	На 2 ногах ч/з лужи	То же по 1 ноге
	Ползание	Гусеница вперёд	Гусеница назад	Паучки вперёд и назад	Стоя на коленях
	Бег	Змейкой	То же	С заданием по сигналу	То же
	Дыхание, растяжки	Тянись к носкам (сидя)	«трамплин»	Ванька-встанька	Замок за спиной
Основная часть	ОРУ	С палкой (1)	То же (2)	С обручем	С мешочком
	ОД 1 занятие	Лазание по гимнастической стенке переступанием и одноименным способом	Ходьба по скамье с перешагиванием, соскок, подлезание под дугу лицом вперёд, прыжки вверх с места	Прыжки в длину с места	Ползание по скамье на животе, ходьба по канату змейкой, прыжки из обруча в обруч
	ОД 2 занятие	То же, + переход с пролёта на пролёт	Ползание по скамье сидя, подлезание под дугу боком, прыжок вверх с разбега	То же с разбега	Ходьба по скамье с мешочком, под дугу по пластунски, прыжки ч/з предметы
	Игры, эстафеты	«Львы и обезьяны»	«Выше ноги от земли»	«Догонялки»	«Лягушки и цапля»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	ПГ пальчик	ФМ снежинки	Упр. на внимание	На равновесие

Старшая группа (продолжение)

Декабрь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Размыкание и смыкание в шеренге	То же в колонне	Расчет на 1 и 2, по номерам в 2 шеренги	То же, в 2 колонны
	Ходьба	Косолапые, силачи, лампочки, хлопок под коленом	Обычная, перекаты, бабочка, хлоп-шлеп	Ножницы, хваталочка, полуприсяд, мельница	С хлопком по колену, цыганочка, по диагонали
	Прыжки	Юла, веселая лягушка	Белочки, боковой галоп	Змейкой, петрушка	Поворотики, подскоки с пяточкой
	Ползание	Медвежата левым боком	То же правым боком	Паучки правым боком	То же левым боком
	Бег	Обычный, спиной вперед	С разворотом, с остановкой на сигнал	Змейкой, по диагонали	Противоходом
	Дыхание, растяжки	Лягушка, локотки	То же	Ласковая кошка	То же
Основная часть	ОРУ	С эспандером	На скамье	С лентой	В парах
	ОД 1 занятие	Ползание под скамью, прыжок на скамью, прыжки сидя на фитболе	Эстафеты на равновесие и ловкость	Прыжки в высоту с места	Школа мяча (футбол): работа с мячом ногами на месте
	ОД 2 занятие	Прыжки по скамье, ноги вместе, врозь, с опорой на руки; тоже, на 2 ногах справа и слева от скамьи	Эстафеты на развитие быстроты	Прыжки в высоту с разбега	Ведение мяча ногами, работа в парах
	Игры, эстафеты	«Льдинки, ветер и мороз»	«Тише едешь, дальше будешь»	«Охотники и зайцы»	«Паучки» (ногами)
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	Дыхательные упражнения	Упр. на внимание	На эмоции	На координацию

Старшая группа (продолжение)

Январь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	В круг, в 2 круга	То же	В колонну по 2 ч/з центр зала	То же
	Ходьба	По кругу, локоть-колени, гуськом правым и левым боком	В рассыпную, по диагонали, с наклонами	Парами, с заданиями	То же
	Прыжки	«яблочко»	Подскоки – носочек, пяточка	Ножницы вдоль и поперек	Крестиком на 2 ногах
	Ползание	На коленях, правым и левым боком	Тюлени	В парах – крокодилчики	То же
	Бег	Обычный, с прямыми ногами вперёд, назад	То же, ноги в стороны	Парами с заданиями	То же
	Дыхание, растяжки	Полушпагат боковой	То же, прямой	В парах стоя	То же сидя
Основная часть	ОРУ	С шариком (сух.бассейн)	С кольцом	С обручем	Со скакалкой
	ОД 1 занятие	Метание мяча в даль 1 и 2 способ	Метание в вертикальную цель (в яблочко, в кольцо)	Школа обруча: Комплекс упражнений с обручем	Школа скакалки: Прыгать прямо и боком, ч/з лежащую на полу; 2 крутят, 1 прыгает
	ОД 2 занятие	То же, 3 способ; кегельбан	То же в горизонтальную цель (в сетку, кольцоброс)	То же, в парах катать др.др., крутить на руке и талии	Прыжки ч/з скакалку на 2 ногах; вращать и прыгать
	Игры, эстафеты	Салки с мячом на выбывание	То же, на водящего	«Бездомный заяц»	«Рыбак и рыбки»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	ПГ «Снеговик»	Упр. на равновесие	ПГ «Снежинка»	«Потягушечки»

Старшая группа (продолжение)

Февраль	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	В колонну по 2 дроблением и сведением	То же	То же	То же
	Ходьба	На носках, пятках, брасс, кроль, баттерфляй	С махами ногами вперёд, назад, замок за спиной	Махи вправо и влево, замок над головой	По медвежьей, носки – пятки по 4 шага, налил-пролил
	Прыжки	Мячики	Лягушка спортсменка	Мячики правым боком	То же левым боком
	Ползание	Гусеница вперёд	То же назад	По пластунски	На локтях
	Бег	Косичка, вьюга	Бег-ходьба-бег	С захлестом, лошадки	С хлопком по колену, цыганочка
	Дыхание, растяжки	Мостик ноги-лопатки	Кошечка гуляет вправо и влево (руками)	Вильем хвостиком	Солдатик вправо и влево
Основная часть	ОРУ	С колючим мячиком	С гантелями	С палкой	На массажном коврике
	ОД 1 занятие	Волейбол: отработка подачи мяча от стены, ч/з сетку	Передачи и отбивание мяча в кругу	Перестроения под музыку, командные эстафеты	Комплекс упражнений в парах
	ОД 2 занятие	Передачи и отбивание мяча в парах	То же, ч/з сетку	То же, перетягивание каната	Силовая тренировка
	Игры, эстафеты	«Не урони мяч»	«Перестрелка»	«Два мороза»	«Вышибалы»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	«Зоркие глазки»	На координацию	Дыхательные упражнения	На расслабление

Старшая группа (продолжение)

Март	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Расчет по 3, повороты прыжком тройками	То же	То же, задания по тройкам	То же
	Ходьба	Хваталочка, цыганочка, хлопок под коленом	На носках, пятках, выпады, змейкой	Рывки руками в стороны, силачи, спиной вперед	Перекаты с пятки на носок, замок над головой, за спиной, полуприсяд
	Прыжки	Буратино, прямой галоп по 4 шага	На 2 ногах, боковой галоп по 4 шага	На 2 ногах правым боком	Тоже левым боком
	Ползание	Ленивая кошка	Паровозик вперед и назад	Паучки вперед и назад	Медвежата вперед и назад
	Бег	По сигналу в рассыпную	Змейкой, противоходом	По диагонали, с остановкой на сигнал	С ускорением, спиной вперед
	Дыхание, растяжки	Столик	Раскладушка	Улитка вправо и влево	Кошечка гуляет вправо и влево (ногами)
Основная часть	ОРУ	В парах	С палкой	С флажками	Со скакалкой
	ОД 1 занятие	Передачи мяча в парах снизу, от груди, из-за головы, от плеча	Эстафеты с элементами баскетбола	Эстафеты с элементами футбола	Комплекс упражнений с эспандером
	ОД 2 занятие	Передача мяча 2 руками от груди в движении	То же	То же	То же
	Игры, эстафеты	«Передал, садись»	«Чехорда»	«Мышеловка»	«Птички на дереве»
Заключительная часть	УПР, ПГ ФМ	«Ловкие пальчики»	Игра на внимание	«Угадай, кто сказал»	Упр. на эмоции

Старшая группа (продолжение)

Апрель	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Расчет по 4, повороты переступанием четверками	То же	То же, задания по четверкам	То же
	Ходьба	Изобрази животных, по сугробам	Косолапый, по медвежьей, круги кисти, локти, плечи	Локоть-колени, брасс, кроль, бабочка	Лошадки, захлестом, хлоп-шлеп, коснись носочка
	Прыжки	Белочка, на 2 ногах с разворотом по сигналу	Ножницы вертикально и горизонтально	Лягушка спортсменка, мячики	По 4 прыжка на каждой ноге, змейкой на 2 ногах
	Ползание	Гусеница вперед и назад	Тюлень	Кошечка вперед и назад	Медвежата левым и правым боком
	Бег	Обычный, лошадки, вьюга	Выбрасывая ноги в стороны, вперед и назад	С захлестом, с заданиями	Обгоняя строй
	Дыхание, растяжки	Дуга	Мостик классический	Корзиночка	Носик кверху, прогнувшись
Основная часть	ОРУ	Дуга	Любимое упр.	То же	То же
	ОД 1 занятие	Эстафетный бег (по станциям)	Челночный бег	Комплекс упражнений на скамье	Прыжки через резинку
	ОД 2 занятие	То же на время	То же в эстафете	Прыжки на скамью, спрыгивание	То же
	Игры, эстафеты	«Третий лишний»	«Ловишка с лентой»	«Ручеек»	«Воробы и вороны»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	ПГ «Апрель»	Упр. на равновесие	«У оленя дом большой»	Упр. на координацию

Старшая группа (продолжение)

Май	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Повторение	Повторение	Повторение	Повторение
	Ходьба	Парами, с заданиями	Мельница, выпады, гуськом	Хваталочка, шуршалочка, косичка, ножницы руками	По диагонали, с разворотом по сигналу, в полуприсяде
	Прыжки	На 2 ногах вправо и влево, петрушка, перескоки	Прямой и боковой галоп	Ч/з лужи на 2 ногах и чередуя по 1 ноге	Вьюга
	Ползание	Кошечка вперёд, назад	Ленивая кошка	По-пластунски	В упоре лёжа
	Бег	Обычный, косичкой, с остановкой на сигнал	По диагонали, спиной вперёд	Обгони строй	То же
	Дыхание, растяжки	Мостик классический	Корзиночка	Дуга	Носик кверху, прогнувшись
Основная часть	ОРУ	Ритмическая гимнастика	То же	То же	То же
	ОД 1 занятие	Броски в кольцо (3 способа)	Удары по воротам, защита ворот	Подачи ч/з сетку командами	Играем в волейбол
	ОД 2 занятие	Ведение мяча, с броском в кольцо	Играем в футбол	Броски ч/з сетку командами (не дай мячу упасть)	Работа на тренажёрах: бег. дорожка, диск, самокат, фитбол
	Игры, эстафеты	«Вышибалы»	«Паучки ногами»	«Перестрелка»	«Собачка»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	ПГ «Этот пальчик»	Упр. на дыхание	На расслабление	То же

Подготовительная группа

Октябрь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	В шеренгу, равняйся, смирно; в колонну, в 2 звена	То же	Повороты прыжком; в 3 звена	То же
	Ходьба	На носках, на пятках, кисти, локти, плечи	Обычная, хваталочка, шуршалочка, по медвежьи	Жираф, брасс, кроль, баттерфляй, с хлопком по колену	Гусиным шагом, рывки руками горизонтально и вертикально
	Прыжки	На 2 ногах, ножницы вдоль и поперек	На 2 ногах, тоже вправо и влево	Белка, на 2 ногах ч/з лужи	Мячики
	Ползание	Кошечка вперёд и назад	Гусеница вперёд и назад	То же	Паучки вперёд и назад
	Бег	Обычный, с остановкой на сигнал	То же	Обычный, в рассыпную	То же
	Дыхание, растяжки	Солдатык, тянись к носкам стоя	То же	Ванька-встанька, тянись к носкам сидя	То же
Основная часть	ОРУ	Без предметов	То же	То же в парах	То же
	ОД 1 занятие	Ходьба по шнуру с мешочком, по скамье, руки на пояс, по канату боком	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки	Бросать мяч вверх, ловить, ловить с отскока об пол, с отскока от стены	Передачи мяча в парах: 2 руками снизу, от груди, из-за головы
	ОД 2 занятие	По скамье с мешочком, прыжки ч/з предметы, равновесие на канате, прыжки ч/з пластины	То же для профилактики плоскостопия	Отбивать мяч вверх (волейбол), отбивать от пола, от стены 2 руками	Ведение мяча на месте и в движении
	Игры, эстафеты	«Мы весёлые ребята»	«У медведя во бору»	«Вышибалы»	То же
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	«Семья»	«Листья»	«Капуста»	На эмоции

Подготовительная группа (продолжение)

Ноябрь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Повороты переступанием, в 4 звена (по станциям)	То же	Размыкание и смыкание в шеренге	То же в колонне
	Ходьба	По мостику, косичка, ножницы руками перед собой, над головой	Перекаты с пятки на носок, бабочка, скручивания	Косолапые, с выпадами, с наклонами	Приставными шагами вправо и влево
	Прыжки	Прямой галоп	Боковой галоп	Подскоки с пяточкой	Буратино
	Ползание	Тюлень, медвежата вперёд	Медвежата вперёд и назад	Медвежата левым и правым боком	В упоре лёжа
	Бег	Обычный, с разворотом, с ускорением	Лошадки, с захлестом, с остановкой на сигнал	Прямые ноги в стороны, вперёд, назад	Змейкой, по диагонали
	Дыхание, растяжки	Горка, трамплин	Ванька-встанька по-турецки, лягушка	На коленях, садиться справа и слева от пяток	То же, но между пятками
Основная часть	ОРУ	С палкой	То же	С колючим мячиком	С мячом
	ОД 1 занятие	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, переход с пролёта на пролет	Ползание по скамье сидя, подлезание под дугу лицом вперёд, ходьба по ребристой доске	Челночный бег, прыжки вверх с места, в длину с места, по-пластунски под дугу	Эстафетный бег
	ОД 2 занятие	То же, разноименным способом	По скамье на животе, под дугу боком, прыжки на 2 ногах по кочкам	Челночный бег, прыжки с места в высоту, прыжки змейкой, пройти под барьер	То же, на время
	Игры, эстафеты	«Эстафета «пожарный»»	«Львы и обезьяны»	«Ручеёк»	«Охотники и зайцы»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	ПГ «Капуста»	ФМ «Белка»	На внимание и быстроту реакции	«Зоркие глазки»

Подготовительная группа (продолжение)

Декабрь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Расчет на 1 и 2, по номерам в 2 шеренги, в 1	То же, + размыкание в шеренгах	По номерам в 2 колонны, + размыкание	В круг, в 2 круга
	Ходьба	На носках, пятках, с хлопком над головой, за спиной, полуприсяд	Хваталочка, шуршалочка, рывки руками гориз. и верт., хлопок под кол.	Замок над головой, за спиной, по 4 шага на носках, пятках, вьюга	Кисти, локти, плечи, с махами ногами вперед, назад, влево и вправо
	Прыжки	Веселая лягушка, ножницы вдоль и поперек	Подскоки пяточка, носочек, петрушка	Поворотики, по 4 прыжка на каждой ноге	На 2 ногах, с разворотом по сигналу
	Ползание	На коленях вперед	То же назад	То же правым и левым боком	Ленивая кошка
	Бег	Парами по кругу	Парами с заданиями	Парами с разворотом	Парами змейкой
	Дыхание, растяжки	Солдатык вправо и влево	Ванька-встанька на коленях слева и справа	То же, м/у пятками	То же, + лечь на спину
Основная часть	ОРУ	С эспандером	На скамье	С гантелями	С кубиками
	ОД 1 занятие	Ползание под скамью, прыжок на скамью, прыжки сидя на фитболе	Эстафеты на равновесие и ловкость	Прыжки в высоту с места	Школа мяча (футбол): работа с мячом ногами на месте
	ОД 2 занятие	Прыжки по скамье, ноги вместе, врозь, с опорой на руки; то же, на 2 ногах справа и слева от скамьи	Эстафеты на развитие быстроты	Прыжки в высоту с разбега	Ведение мяча ногами, работа в парах, удар с разбега по катящемуся мячу
	Игры, эстафеты	«Льдинки, ветер и мороз»	«Тише едешь, дальше будешь»	«Охотники и зайцы»	«Паучки» (ногами)
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	Дыхательные упражнения	Упр. на внимание	На эмоции	На координацию

Подготовительная группа (продолжение)

Январь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	В колонну по 2 ч/з центр зала	То же, + размыкание	В колонну по 2 дроблением и сведением	То же
	Ходьба	Хлоп-шлеп, цыганочка змейкой	Обычная, в рассыпную, спиной вперёд	На носках, пятках, приставными шагами вперёд, назад	Косолапые, перекаты с пятки на носок, прист. ш. правым и левым боком
	Прыжки	Лягушка спортсменка, ч/з лужи по 1 ноге	Кто выше, ч/з ручеёк одной ногой (вбок)	Ч/з ручеёк 2-мя ногами	Змейкой, по диагонали
	Ползание	Парами крокодильчики вперёд	То же назад	Паучки вперёд и назад	То же левым и правым боком
	Бег	На носках, цыганочка	С захлестом, лошадки, по сигналу присесть	По сигналу сделать фигуру, спиной вперёд	По кругу, косичка
	Дыхание растяжки	Полушпагат боковой	Тоже, прямой	В парах стоя	То же сидя
Основная часть	ОРУ	С шариком (сух.бассейн)	С кольцом	С обручем	Со скакалкой
	ОД 1 занятие	Метание мяча в даль 3-мя способами	Метание в вертикальную цель (в яблочко, в кольцо)	Школа обруча: Комплекс упражнений с обручем	Школа скакалки: Прыгать прямо и боком, ч/з лежащую на полу; 2 крутят, 1 прыгает
	ОД 2 занятие	Кегельбан, метание в движущуюся цель	Тоже в горизонтальную цель (в сетку, кольцеброс)	Тоже, в парах катать др.др., крутить на руке, шее, талии	Прыжки ч/з скакалку на 2 ногах; вращать и прыгать
	Игры, эстафеты	«Салки с мячом на выбывание»	То же, на водящего	«Охотники и зайцы»	«Рыбак и рыбки»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	ПГ « Снеговик»	Упр. на равновесие	ПГ «Снежинка»	«Потягушечки»

Подготовительная группа (продолжение)

Февраль	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Расчет по 3, повороты и задания тройкам	То же	В колонну по 3 ч/з центр зала	То же
	Ходьба	На носках, пятках, брасс, кроль, баттерфляй	С махами ногами вперед, назад, замок за спиной	Махи вправо и влево, замок над головой	По медвежьей, носки – пятки по 4 шага, налил-пролил
	Прыжки	Мячики	Лягушка спортсменка	Мячики правым боком	Тоже левым боком
	Ползание	Гусеница вперед	Тоже назад	По-пластунски	На локтях
	Бег	Косичка, вьюга	Бег-ходьба-бег	С захлестом, лошадки	С хлопком по колену, цыганочка
	Дыхание растяжки	Мостик ноги-лопатки	Кошечка гуляет вправо и влево (руками)	Виляем хвостиком	Солдатык вправо и влево
Основная часть	ОРУ	С колючим мячиком	С гантелями	С палкой	На массажном коврике
	ОД 1 занятие	Волейбол: отработка подачи мяча от стены, ч/з сетку	Передачи и отбивание мяча в кругу	Перестроения под музыку, командные эстафеты	Комплекс упражнений в парах
	ОД 2 занятие	Передачи и отбивание мяча в парах	То же, ч/з сетку	То же, перетягивание каната	Силовая тренировка
	Игры, эстафеты	«Не урони мяч»	«Перестрелка»	«Два мороза»	«Вышибалы»
Заключительная часть	УПР,ПГ,ФМ	«Зоркие глазки»	На координацию	Дыхательные упражнения	На расслабление

Подготовительная группа (продолжение)

Март	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Размыкание в колонне по 3 от середины	То же	Расчет по 4, повороты и задания четверками	То же
	Ходьба	Хваталочка, цыганочка, хлопок под коленом	На носках, пятках, выпады, змейкой	Рывки руками в стороны, силачи, спиной вперед	Перекаты с пятки на носок, замок над головой, за спиной, полуприсяд
	Прыжки	Буратино, прямой галоп по 4 шага	На 2 ногах, боковой галоп по 4 шага	На 2 ногах правым боком	Тоже левым боком
	Ползание	Ленивая кошка	Паровозик вперед и назад	Паучки вперед и назад	Медвежата вперед и назад
	Бег	По сигналу в рассыпную	Змейкой, противоходом	По диагонали, с остановкой на сигнал	С ускорением, спиной вперед
	Дыхание, растяжки	Столик	Раскладушка	Улитка вправо и влево	Кошечка гуляет вправо и влево (ногами)
Основная часть	ОРУ	В парах	С палкой	С флажками	Со скакалкой
	ОД 1 занятие	Передачи мяча в парах снизу, от груди, из-за головы, от плеча	Эстафеты с элементами баскетбола	Эстафеты с элементами футбола	Комплекс упражнений с эспандером
	ОД 2 занятие	Передача мяча 2 руками от груди в движении	То же	То же	То же
	Игры, эстафеты	«Передал, садись»	«Чехорда»	«Мышеловка»	«Птички на дереве»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	«Ловкие пальчики»	Игра на внимание	«Угадай, кто сказал»	Упр. на эмоции

Подготовительная группа (продолжение)

Апрель	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	В колонну по 4 дроблением и сведением	То же	То же	То же
	Ходьба	Изобрази животных, по сугробам	Косолапый, по медвежьей, круги кисти, локти, плечи	Локоть-колени, брасс, кроль, баттерфляй	Лошадки, захлестом, хлоп-шлеп, коснись носочка
	Прыжки	Белочка, на 2 ногах с разворотом по сигналу	Ножницы вертикально и горизонтально	Лягушка спортсменка, мячики	По 4 прыжка на каждой ноге, змейкой на 2 ногах
	Ползание	Гусеница вперед и назад	Тюлень	Кошечка вперед и назад	Медвежата левым и правым боком
	Бег	Обычный, лошадки, вьюга	Выбрасывая ноги в стороны, вперед и назад	С захлестом, с заданиями	Обгоняя строй
	Дыхание, растяжки	Дуга	Мостик классический	Корзиночка	Носик кверху, прогнувшись
Основная часть	ОРУ	Дуга	Любимое упр.	То же	То же
	ОД 1 занятие	Эстафетный бег (по станциям)	Челночный бег	Комплекс упражнений на скамье	Прыжки через резинку
	ОД 2 занятие	То же на время	То же в эстафетах	Прыжки на скамью, спрыгивание	То же
	Игры, эстафеты	«Третий лишний»	«Ловишка с лентой»	«Ручеек»	«Воробы и вороны»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	ПГ «Апрель»	Упр. на равновесие	«У оленя дом большой»	Упр. на координацию

Подготовительная группа (продолжение)

Май	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Повторение	Повторение	Повторение	Повторение
	Ходьба	Парами, с заданиями	Мельница, выпады, гуськом	Хваталочка, шуршалочка, косичка, ножницы руками	По диагонали, с разворотом по сигналу, в полуприсяде
	Прыжки	На 2 ногах вправо и влево, петрушка, перескоки	Прямой и боковой галоп	Ч/з лужи на 2 ногах и чередуя по 1 ноге	Вьюга
	Ползание	Кошечка вперёд, назад	Ленивая кошка	По-пластунски	В упоре лёжа
	Бег	Обычный, косичкой, с остановкой на сигнал	По диагонали, спиной вперёд	Обгони строй	То же
	Дыхание, растяжки	Мостик классический	Корзиночка	Дуга	Носик кверху, прогнувшись
Основная часть	ОРУ	Ритмическая гимнастика	То же	То же	То же
	ОД 1 занятие	Броски в кольцо (три способа)	Удары по воротам, защита ворот	Подачи ч/з сетку командами	Играем в волейбол
	ОД 2 занятие	Ведение мяча, с броском в кольцо	Играем в футбол	Броски ч/з сетку командами (не дай мячу упасть)	Работа на тренажёрах: бег. дорожка, диск, самокат, фитбол
	Игры, эстафеты	«Вышибалы»	«Паучки ногами»	«Перестрелка»	«Собачка»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	ПГ «Этот пальчик»	Упр. на дыхание	На расслабление	То же

Приложение 2

Группа для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи

Октябрь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	В шеренгу, равняйся, смирно; поворот прыжком в колонну	То же, повороты прыжком направо, налево	Повороты кругом; в 2 звена	То же
	Ходьба	На носках, на пятках, брасс, кроль, лошадки	Обычная, с махами ногами вперед, назад, баттерфляй	Махи ногами вправо, влево, ножницы руками, силачи	Полуприсяд, под счёт с наклонами
	Прыжки	Заяц,, ноги врозь и вместе, ножницы вдоль	«боковые», «белочки»	Лягушка, мячики	«Буратино», «юла»
	Ползание	«кошка», «медвежата»	Паровозик вперед	То же назад	Ленивая кошка
	Бег	Обычный, с захлестом, лошадки	В рассыпную, с остановкой на сигнал	Косичка, с разворотом, с заданиями	Обычный, с ускорением
	Дыхание, растяжки	Тянись к носкам (стоя)	Выпады	«раскладушка»	Солдатики
Основная часть	ОРУ	Без предметов (1)	То же (2)	С малым мячом	С мячом
	ОД 1 занятие	Ходьба по следам, по скамье, по канату	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки	Школа мяча: бросать – ловить, ловить с отскока об пол, отбивать от пола	Ведение мяча на месте 2 руками, ведущей рукой
	ОД 2 занятие	Ходьба с перешагиванием, боком по скамье и по канату	То же для профилактики плоскостопия	Ловить мяч с отскока от стены, отбивать от стены	Ведение мяча в движении ведущей рукой
	Игры, эстафеты	«У медведя во бору»	«Совушка»	«Горячая картошка»	«Съедобное, несъедобное»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	ПГ «Семья»	Упр. на равновесие	ФМ «Капуста»	Упр. на эмоции

Группа для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи (продолжение)

Ноябрь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Повороты переступанием, в 3 звена	То же	В 4 звена (по станциям)	То же
	Ходьба	Косолапые; по медвежьи; круги руками, кисти, локти, плечи	Перекаты с пятки на носок; с выпадами	Шуршалочка, хваталочка, косичка, по мостику	Приставными шагами правым и левым боком
	Прыжки	Прямой галоп	Ножницы поперек, с хлопком над головой	На 2 ногах ч/з лужи	То же по 1 ноге
	Ползание	Гусеница вперёд	Гусеница назад	Паучки вперёд и назад	Стоя на коленях
	Бег	Змейкой	То же	С заданием по сигналу	То же
	Дыхание, растяжки	Тянись к носкам (сидя)	«трамплин»	Ванька-встанька	Замок за спиной
Основная часть	ОРУ	С палкой (1)	То же (2)	С обручем	С мешочком
	ОД 1 занятие	Лазание по гимнастической стенке переступанием и одноименным способом	Ходьба по скамье с перешагиванием, соскок, подлезание под дугу лицом вперёд, прыжки вверх с места	Прыжки в длину с места	Ползание по скамье на животе, ходьба по канату змейкой, прыжки из обруча в обруч
	ОД 2 занятие	То же, + переход с пролёта на пролёт	Ползание по скамье сидя, подлезание под дугу боком, прыжок вверх с разбега	Тоже с разбега	Ходьба по скамье с мешочком, под дугу попластунски, прыжки ч/з предметы
	Игры, эстафеты	«Львы и обезьяны»	«Выше ноги от земли»	«Догонялки»	«Лягушки и цапля»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	ПГ «Пальчик»	ФМ «Снежинки»	Упр. на внимание	На равновесие

Группа для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи (продолжение)

Декабрь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Размыкание и смыкание в шеренге	То же в колонне	Расчет на 1 и 2, по номерам в 2 шеренги	То же, в 2 колонны
	Ходьба	Косолапые, силачи, лампочки, хлопок под коленом	Обычная, перекаты, бабочка, хлоп-шлеп	Ножницы, хваталочка, полуприсяд, мельница	С хлопком по колену, цыганочка, по диагонали
	Прыжки	Юла, веселая лягушка	Белочки, боковой галоп	Змейкой, петрушка	Поворотики, подскоки с пяточкой
	Ползание	Медвежата левым боком	То же правым боком	Паучки правым боком	То же левым боком
	Бег	Обычный, спиной вперед	С разворотом, с остановкой на сигнал	Змейкой, по диагонали	Противоходом
	Дыхание, растяжки	Лягушка, локотки	То же	Ласковая кошка	То же
Основная часть	ОРУ	С эспандером	На скамье	С лентой	В парах
	ОД 1 занятие	Ползание под скамью, прыжок на скамью, прыжки сидя на фитболе	Эстафеты на равновесие и ловкость	Прыжки в высоту с места	Школа мяча (футбол): работа с мячом ногами на месте
	ОД 2 занятие	Прыжки по скамье, ноги вместе, врозь, с опорой на руки; тоже, на 2 ногах справа и слева от скамьи	Эстафеты на развитие быстроты	Прыжки в высоту с разбега	Ведение мяча ногами, работа в парах
	Игры, эстафеты	«Льдинки, ветер и мороз»	«Тише едешь, дальше будешь»	«Охотники и зайцы»	«Паучки» (ногами)
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	Дыхательные упражнения	Упр. на внимание	На эмоции	На координацию

Группа для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи (продолжение)

Январь	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	В круг, в 2 круга	То же	В колонну по 2 ч/з центр зала	То же
	Ходьба	По кругу, локоть-колени, гуськом правым и левым боком	В рассыпную, по диагонали, с наклонами	Парами, с заданиями	То же
	Прыжки	«яблочко»	Подскоки – носочек, пяточка	Ножницы вдоль и поперек	Крестиком на 2 ногах
	Ползание	На коленях, правым и левым боком	Тюлени	В парах – крокодилчики	То же
	Бег	Обычный, с прямыми ногами вперед, назад	То же, ноги в стороны	Парами с заданиями	То же
	Дыхание, растяжки	Полушпагат боковой	То же, прямой	В парах стоя	То же сидя
Основная часть	ОРУ	С шариком (сух.бассейн)	С кольцом	С обручем	Со скакалкой
	ОД 1 занятие	Метание мяча в даль 1 и 2 способ	Метание в вертикальную цель (в яблочко, в кольцо)	Школа обруча: Комплекс упражнений с обручем	Школа скакалки: Прыгать прямо и боком, ч/з лежащую на полу; 2 крутят, 1 прыгает
	ОД 2 занятие	То же, 3 способ; кегельбан	То же в горизонтальную цель (в сетку, кольцоброс)	То же, в парах катать др.др., крутить на руке и талии	Прыжки ч/з скакалку на 2 ногах; вращать и прыгать
	Игры, эстафеты	«Салки с мячом на выбывание»	То же, на водящего	«Бездомный заяц»	«Рыбак и рыбки»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	ПГ «Снеговик»	Упр. на равновесие	ПГ «Снежинка»	«Потягушечки»

Группа для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи (продолжение)

Февраль	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	В колонну по 2 дроблением и сведением	То же	То же	То же
	Ходьба	На носках, пятках, брасс, кроль, баттерфляй	С махами ногами вперёд, назад, замок за спиной	Махи вправо и влево, замок над головой	По-медвежьи, носки – пятки по 4 шага, налил-пролил
	Прыжки	Мячики	Лягушка спортсменка	Мячики правым боком	То же левым боком
	Ползание	Гусеница вперёд	То же назад	По-пластунски	На локтях
	Бег	Косичка, вьюга	Бег-ходьба-бег	С захлестом, лошадки	С хлопком по колену, цыганочка
	Дыхание, растяжки	Мостик ноги-лопатки	Кошечка гуляет вправо и влево (руками)	Виляем хвостиком	Солдатик вправо и влево
Основная часть	ОРУ	С колючим мячиком	С гантелями	С палкой	На массажном коврике
	ОД 1 занятие	Волейбол: отработка подачи мяча от стены, ч/з сетку	Передачи и отбивание мяча в кругу	Перестроения под музыку, командные эстафеты	Комплекс упражнений в парах
	ОД 2 занятие	Передачи и отбивание мяча в парах	То же, ч/з сетку	То же, перетягивание каната	Силовая тренировка
	Игры, эстафеты	«Не урони мяч»	«Перестрелка»	«Два мороза»	«Вышибалы»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	«Зоркие глазки»	На координацию	Дыхательные упражнения	На расслабление

Группа для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи (продолжение)

Март	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Расчет по 3, повороты прыжком тройками	То же	То же, задания по тройкам	То же
	Ходьба	Хваталочка, цыганочка, хлопок под коленом	На носках, пятках, выпады, змейкой	Рывки руками в стороны, силачи, спиной вперед	Перекаты с пятки на носок, замок над головой, за спиной, полуприсяд
	Прыжки	Буратино, прямой галоп по 4 шага	На 2 ногах, боковой галоп по 4 шага	На 2 ногах правым боком	То же левым боком
	Ползание	Ленивая кошка	Паровозик вперед и назад	Паучки вперед и назад	Медвежата вперед и назад
	Бег	По сигналу в рассыпную	Змейкой, противоходом	По диагонали, с остановкой на сигнал	С ускорением, спиной вперед
	Дыхание, растяжки	Столик	Раскладушка	Улитка вправо и влево	Кошечка гуляет вправо и влево (ногами)
Основная часть	ОРУ	В парах	С палкой	С флажками	Со скакалкой
	ОД 1 занятие	Передачи мяча в парах снизу, от груди, из-за головы, от плеча	Эстафеты с элементами баскетбола	Эстафеты с элементами футбола	Комплекс упражнений с эспандером
	ОД 2 занятие	Передача мяча 2 руками от груди в движении	То же	То же	То же
	Игры, эстафеты	«Передал, садись»	«Чехорда»	«Мышеловка»	«Птички на дереве»
Заключительная часть	УПР, ПГ ФМ	«Ловкие пальчики»	Игра на внимание	«Угадай, кто сказал»	Упр. на эмоции

Группа для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи (продолжение)

Апрель	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Расчет по 4, повороты переступанием четверками	То же	То же, задания по четверкам	То же
	Ходьба	Изобрази животных, по сугробам	Косолапый, по медвежьей, круги кисти, локти, плечи	Локоть-колени, брасс, кроль, бабочка	Лошадки, захлестом, хлоп-шлеп, коснись носочка
	Прыжки	Белочка, на 2 ногах с разворотом по сигналу	Ножницы вертикально и горизонтально	Лягушка спортсменка, мячики	По 4 прыжка на каждой ноге, змейкой на 2 ногах
	Ползание	Гусеница вперед и назад	Тюлень	Кошечка вперед и назад	Медвежата левым и правым боком
	Бег	Обычный, лошадки, выюга	Выбрасывая ноги в стороны, вперед и назад	С захлестом, с заданиями	Обгоняя строй
	Дыхание, растяжки	Дуга	Мостик классический	Корзиночка	Носик кверху, прогнувшись
Основная часть	ОРУ	Дуга	Любимое упр.	То же	То же
	ОД 1 занятие	Эстафетный бег (по станциям)	Челночный бег	Комплекс упражнений на скамье	Прыжки через резинку
	ОД 2 занятие	То же на время	То же в эстафете	Прыжки на скамью, спрыгивание	То же
	Игры, эстафеты	«Третий лишний»	«Ловишка с лентой»	«Ручеек»	«Воробы и вороны»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	ПГ «Апрель»	Упр. на равновесие	«У оленя дом большой»	Упр. на координацию

Группа для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи (продолжение)

Май	Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Строевые упр. Перестроения	Повторение	Повторение	Повторение	Повторение
	Ходьба	Парами, с заданиями	Мельница, выпады, гуськом	Хваталочка, шуршалочка, косичка, ножницы руками	По диагонали, с разворотом по сигналу, в полуприсяде
	Прыжки	На 2 ногах вправо и влево, петрушка, перескоки	Прямой и боковой галоп	Ч/з лужи на 2 ногах и чередуя по 1 ноге	Вьюга
	Ползание	Кошечка вперёд, назад	Ленивая кошка	По-пластунски	В упоре лёжа
	Бег	Обычный, косичкой, с остановкой на сигнал	По диагонали, спиной вперёд	Обгони строй	Тоже
	Дыхание, растяжки	Мостик классический	Корзиночка	Дуга	Носик кверху, прогнувшись
Основная часть	ОРУ	Ритмическая гимнастика	То же	То же	То же
	ОД 1 занятие	Броски в кольцо (3 способа)	Удары по воротам, защита ворот	Подачи ч/з сетку командами	Играем в волейбол
	ОД 2 занятие	Ведение мяча, с броском в кольцо	Играем в футбол	Броски ч/з сетку командами (не дай мячу упасть)	Работа на тренажёрах: бег. дорожка, диск, самокат, фитбол
	Игры, эстафеты	«Вышибалы»	«Паучки ногами»	«Перестрелка»	«Собачка»
Заключительная часть	УПР, ПГ, ФМ	ПГ «Этот пальчик»	Упр. на дыхание	На расслабление	То же