

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования г. Нягань «Детский сад №10 «Дубравушка»

СОГЛАСОВАНО:

Зам.заведующей по УВР

_____ Е. Ф. Лызлова

« _____ » _____ 2014г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МАДОУ МО г. Нягань

«Детский сад №10 «Дубравушка»

_____ И. А. Коломейцева

« _____ » _____ 2014г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
непосредственно образовательной деятельности
по физической культуре
для детей младшего дошкольного возраста
на 2014 – 2015 учебный год

Инструктор по физической культуре:
Драган Е.В.

Нягань 2014г.

Пояснительная записка

Физическое воспитание направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

Правильная организация физического воспитания детей возможна, если учитываются анатомо-физиологические особенности развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет свою определенную специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни. Быстрота роста на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода — первых трех лет. Рост детей четвертого года жизни находится в определенной (положительной) взаимосвязи с основными видами движений — прыжками, бегом, метанием, равновесием.

В 3-4 года крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машинку, каталку и т.д.). Упражнения в поднимании рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания, повороты, приседания воспитывают навык владения телом. Ребенок 3—4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Внимание у детей еще не устойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса.

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников составлена в соответствии с законом «Об образовании в РФ», «Типовым положением дошкольных учреждений», учебным планом МАДОУ, годовым учебным графиком на 2014-2015 учебный год, основной программой «Радуга» под редакцией Т.Н. Дороновой пособием «Воспитание здорового ребенка» М.Д. Маханевой, программой Т.В.Нестеренко и А.Шкода «Гимнастика маленьких волшебников».

Программа предусматривает во второй младшей группе занятия в спортивном зале два раза в неделю - 15мин. В соответствие с календарным учебным графиком на 2014-2015 учебный год - 33 учебных недели с 15.09.2014г по 22.05.2015г количество НОД составляет 66 часов. НОД, совпадающие с праздничными днями: 3,4 ноября, 23 февраля,9 марта, 1 и 11 мая, переносятся на текущую неделю дополнительными занятиями с целью соблюдения тематического планирования. Даты перенесенных НОД, указываются в рабочей программе.

Группы младшего возраста (с 3 до 4 лет) формируются из вновь прибывших детей, поэтому мониторинг усвоения образовательной области «Физическая культура» проводится только в конце учебного года методом педагогического наблюдения на итоговых НОД.

НОД по физкультуре состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Цель программы: Совершенствование двигательной деятельности детей дошкольного возраста на основе развития физических качеств с помощью использования нетрадиционных методов в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи:

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Содержание образовательной деятельности

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;

Основные движения

Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу,

«змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления.

Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально - ритмические упражнения.

Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Интеграция возможна в освоении сенсорных эталонов, овладении правилами безопасного поведения, социальным опытом, опытом общения с детьми и взрослыми, речевыми умениями, отражении в подвижных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов и песен.

К концу четвертого года достижение ребенка:

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

- Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден;
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании);
- Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений;

- Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.

Тематический план:

Месяц Дата	<i>Тема: «Животные осенью»</i>		<i>Примечание</i>
	№ 1 «Смешарики»	<i>16.09</i>	
сентябрь	№ НОД	1	2
	Количество часов	1	1
	Программное содержание	Познакомить детей с построением стайкой. Научить ползать на средних четвереньках. Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке.	Повторить ползание на средних четвереньках. Закрепить ходьбу по извилистой дорожке. Воспитывать у малышей положительное эмоциональное отношение к играм с движением.
	1-я часть: Вводная часть	Построение стайкой. Ходьба и бег стайкой по направлению к игрушке.	Построение стайкой; в пары. Ходьба парами стайкой – «идем в гости к лисичке» Бег парами в стайке – «пришли в гости к лисичке»
	ОРУ	Комплекс № 1 с погремушками Дыхательные упражнения: «Подуем на бабочку», «Я большой»	
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по извилистой дорожке (ш–20см, дл.- 4м) 2. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) 3. Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5м)	1. Ходьба по извилистой дорожке (ш–20см, дл.- 4м) 2. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) 3. Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5м)
	Подвижная игра	Догонялки с персонажем	
	Заключительная часть	Релаксация «На лесной поляне»	

Месяц Дата	<i>Тема: «Дары осени»</i>		<i>Примечание</i>	
	№ 1 «Смешарики»	23.09		25.09
сентябрь	№ НОД	3	4	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Познакомить детей с ходьбой и бегом врассыпную. Научить катать мяч двумя руками друг другу в паре. Закрепить навык прыжков на всей ступне. Упражнять в ползании на средних четвереньках. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве	Познакомить детей с ходьбой и бегом врассыпную. Упражнять в катании мяча двумя руками друг другу в паре. Закрепить навык прыжков на всей ступне. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве	
	1-я часть: Вводная часть	Построение врассыпную. Ходьба врассыпную. Бег врассыпную – «птички летают»	Ходьба и бег врассыпную с чередованием с ходьбой стайкой. Ходьба с остановкой по сигналу педагога.	
	ОРУ	Комплекс № 2 с погремушками Дыхательные упражнения: «Ветер», «Собачка»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах, стоя на месте 2. Прокатывание мяча двумя руками друг другу 3. Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке (ш–20см, дл.-5-6м)	1. Прыжки на двух ногах, стоя на месте 2. Прокатывание мяча двумя руками друг другу 3. Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке (ш–20см, дл.-5-6м)	
	Подвижная игра	«Птички летите ко мне»		
	Заключительная часть	Гимнастика «Лебединая шея»		

Месяц Дата	<i>Тема: «Осенние превращения»</i>		<i>Примечание</i>	
	№ 1 «Смешарики»	30.09		02.10
сентябрь - октябрь	№ НОД	5	6	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Научить детей соблюдать равновесие при ходьбе с перешагиванием через предметы. Развивать координацию в прыжках на месте. Упражнять в прокатывании мяча, добиваясь сохранения направления движения мяча.	Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Развивать координацию движений в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках на двух ногах на месте.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение врассыпную. Ходьба стайкой; врассыпную. Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу.	Построение врассыпную. Ходьба стайкой; врассыпную. Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу.	
	ОРУ	Комплекс № 3 без предметов Дыхательные упражнения: «Подуем на ладошки», «Ветер»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через предметы h-10-15см (через рейки лестницы) 2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. 3. Прокатывание мяча друг другу двумя руками.	1. Ходьба с перешагиванием через предметы h-10-15см (через рейки лестницы) 2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. 3. Прокатывание мяча друг другу двумя руками.	
	Подвижная игра	«Солнышко и дождик»		
	Заключительная часть	Психогимнастика «Остров плакс»		

Месяц Дата	Тема: «Осенний урожай»		<i>Примечание</i>
	№ 1 «Смешарики»	07.10	
октябрь	№ НОД	7	8
	Количество часов	1	1
	Программное содержание	Познакомить детей с построением в колонну, ходьбой и бегом в колонне. Упражнять в прыжках на двух ногах. Научить детей ползать на четвереньках за катящимся предметом. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	Продолжать знакомить детей с построением в колонну, ходьбой и бегом в колонне. Закрепить прыжки на двух ногах. Научить детей ползать на четвереньках за катящимся предметом. Развивать умение ориентироваться в пространстве
	1-я часть: Вводная часть	Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному по зрительной ориентации (по линии). Бег в колонне по 1 по зрительной ориентации. Ходьба с восстановлением дыхания.	Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному по зрительной ориентации (по линии). Бег в колонне по 1 по зрительной ориентации. Ходьба с восстановлением дыхания
	ОРУ	Комплекс № 3 без предметов Дыхательные упражнения: «Подуем на ладошки», «Ветер»	
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы h-10-15см П 2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя 3 3. Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом. О	1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы h-10-15см П 2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя 3 3. Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом. О
	Подвижная игра	«Догони скорее мяч»	
	Заключительная часть	Психогимнастика «Остров плакс»	

Месяц Дата	<i>Тема: «Птицы наши друзья»</i>		<i>Примечание</i>
	№ 1 «Смешарики»	14.10	
октябрь	№ НОД	9	10
	Количество часов	1	1
	Программное содержание	Научить детей прокатывать мяч между предметами. Закрепить навык ползания за катящимся предметом. Развивать равновесие в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы.	Научить детей прокатывать мяч между предметами. Закрепить навык ползания за катящимся предметом. Развивать равновесие в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы.
	1-я часть: Вводная часть	Построение в колонну. Ходьба в колонне по 1 по зрительной ориентации. Бег в колонне по одному.	Построение в колонну. Ходьба в колонне по 1 по зрительной ориентации. Бег в колонне по одному.
	ОРУ	Комплекс № 4 с мячом большого диаметра Дыхательные упражнения: «Собачка рычит», «Котята»	
	2-я часть: Основные виды движений	Ходьба с перешагиванием через предметы h-10см (через рейки лестницы, между двумя шнурами) З Прокатывание мяча между предметами (рас-е 60см) О Ползание за катящимся предметом П	Ходьба с перешагиванием через предметы h-10см (через рейки лестницы, между двумя шнурами) З Прокатывание мяча между предметами (рас-е 60см) О Ползание за катящимся предметом П
	Подвижная игра	« Поезд »	
	Заключительная часть	Психогимнастика «Холодно-жарко»	

Месяц Дата	Тема: «Красный, желтый, зеленый»		<i>Примечание</i>	
	№ 1 «Смешарики»	21.10		23.10
Октябрь	№ НОД	11	12	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Научить детей прыжкам на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании за катящимся предметом. Развивать ловкость и координацию и умение быстро реагировать на сигнал.	Научить детей прыжкам на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании за катящимся предметом. Развивать ловкость и координацию и умение быстро реагировать на сигнал.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по 1. Ходьба с восстановлением дыхания, по ходу детям раздаются мячи большого диаметра.	Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по 1. Ходьба с восстановлением дыхания, по ходу детям раздаются мячи большого диаметра	
	ОРУ	Комплекс № 4 с мячом большого диаметра Дыхательные упражнения: «Собачка рычит», «Котята»		
	2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед О 2. Прокатывание мяча между предметами. (рас-е 50см) П 3. Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа З 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед О 2. Прокатывание мяча между предметами. (рас-е 50см) П 3. Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа З 	
	Подвижная игра	«Птички в гнездышках»		
	Заключительная часть	Психогимнастика «Холодно-жарко»		

Месяц Дата	Тема: «Пожарная безопасность»		<i>Примечание</i>
	№ 1 «Смешарики»	28.10	
октябрь	№ НОД	13	14
	Количество часов	1	1
	Программное содержание	Научить детей ходить по наклонной доске. Развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. Закрепить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Научить детей ходить по наклонной доске. Развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. Закрепить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
	1-я часть: Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук и ног. Бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук и ног. Бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются
	ОРУ	Комплекс № 5 с ленточками Дыхательные упражнения: «Дождик», «Ветер шумит»	
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. О 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. П 3. Прокатывание мяча между предметами . (рас-е 50см) З	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. О 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. П 3. Прокатывание мяча между предметами. (рас-е 50см) З
	Подвижная игра	«Зайцы и волк»	
	Заключительная часть	Игра-медитация «Солнышко»	

Месяц Дата	Тема: «Девочки и мальчики»		<i>Примечание</i>
	№ 1 «Смешарики»	05.11	
ноябрь	№ НОД	15	16
	Количество часов	1	1
	Программное содержание	Научить детей ползать по ограниченной опоре на средних четвереньках. Упражнять в ходьбе по наклонной доске. Закрепить прыжки на двух ногах на месте в паре.	Научить детей ползать по ограниченной опоре на средних четвереньках. Упражнять в ходьбе по наклонной доске. Закрепить прыжки на двух ногах на месте в паре.
	1-я часть: Вводная часть	Построение в колонну. Ходьба в колонне, имитирующая езду на поезде. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением – «поезд едет в лес». Ходьба с восстановлением дыхания.	Построение в колонну. Ходьба в колонне, имитирующая езду на поезде. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением – «поезд едет в лес». Ходьба с восстановлением дыхания.
	ОРУ	Комплекс № 5 с ленточками Дыхательные упражнения: «Дождик», «Ветер шумит»	
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. П 2. Прыжки на двух ногах на месте в паре. З 3. Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту длина 3,5-4м) О	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. П 2. Прыжки на двух ногах на месте в паре. З 3. Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту длина 3,5-4м) О
	Подвижная игра	«Кот и мыши»	
	Заключительная часть	Игра-медитация «Солнышко»	

Месяц Дата	<i>Тема: «Неделя вежливости»</i>		<i>Примечание</i>	
	№ 1 «Смешарики»	<i>11.11</i>		<i>13.11</i>
ноябрь	№ НОД	17	18	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Учить детей прокатывать мяч под дугу с целью сбить кеглю. Упражнять детей в ползании на средних четвереньках по скамейке. Закрепить ходьбу по наклонной доске. Развивать музыкально-ритмические способности.	Учить детей прокатывать мяч под дугу с целью сбить кеглю. Упражнять детей в ползании на средних четвереньках по скамейке. Закрепить ходьбу по наклонной доске. Развивать музыкально-ритмические способности.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами – «едем на автобусе». Бег в колонне парами – «автобус поехал быстро». Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.	Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами – «едем на автобусе». Бег в колонне парами – «автобус поехал быстро». Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.	
	ОРУ	Комплекс № 6 без предметов Дыхательные упражнения: «Паровоз», «Насос»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее З 2. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю О 3. Ползание на средних четвереньках по скамейке. (3-4м) П	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее З 2. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю О 3. Ползание на средних четвереньках по скамейке. (3-4м) П	
	Подвижная игра	«Лошадки»		
	Заключительная часть	Массаж живота «Гимнастика маленьких волшебников»		

Месяц Дата	<i>Тема: «Мама-милая моя!»</i>		<i>Примечание</i>
	№ 1 «Смешарики»	<i>18.11</i>	
ноябрь	№ НОД	19	20
	Количество часов	1	1
	Программное содержание	<p>Познакомить детей с имитационными движениями.</p> <p>Совершенствовать умение прокатывать мяч с целью сбить кеглю.</p> <p>Упражнять в ползании на средних четвереньках по скамейке.</p> <p>Развивать быстроту, равновесие, ловкость рук.</p>	<p>Познакомить детей с имитационными движениями.</p> <p>Совершенствовать умение прокатывать мяч с целью сбить кеглю.</p> <p>Упражнять в ползании на средних четвереньках по скамейке.</p> <p>Развивать быстроту, равновесие, ловкость рук.</p>
	1-я часть: Вводная часть	<p>Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колен – «как лошадки».</p> <p>Бег в колонне парами, чередуя с бегом врассыпную.</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.</p>	<p>Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колен – «как лошадки».</p> <p>Бег в колонне парами, чередуя с бегом врассыпную.</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.</p>
	ОРУ	<p>Комплекс № 6 без предметов</p> <p>Дыхательные упражнения: «Паровоз», «Насос»</p>	
	2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет О 2. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю П 3. Ползание на средних четвереньках по скамейке. (3-4м) З 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет О 2. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю П 3. Ползание на средних четвереньках по скамейке. (3-4м) З
	Подвижная игра	«Лохматый пес»	
	Заключительная часть	<p>Массаж живота</p> <p>«Гимнастика маленьких волшебников»</p>	

Месяц Дата	<i>Тема: «Музыка вокруг нас»</i>		<i>Примечание</i>
	№ 1 «Смешарики»	<i>25.11</i>	
ноябрь	№ НОД	21	22
	Количество часов	1	1
	Программное содержание	Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Научить детей ходить по гимнастической скамейке. Упражнять в прокатывании мяча под дугу, с попаданием в предмет. Закрепить прыжки вверх с места с целью достать предмет.	Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Научить детей ходить по гимнастической скамейке. Упражнять в прокатывании мяча под дугу, с попаданием в предмет. Закрепить прыжки вверх с места с целью достать предмет
	1-я часть: Вводная часть	Создание игровой мотивации. Свободное построение. Ходьба с высоким подниманием коленей. Перестроение в рассыпную.	Создание игровой мотивации. Свободное построение. Ходьба с высоким подниманием коленей. Перестроение в рассыпную.
	ОРУ	Комплекс № 7 с кубиками Дыхательные упражнения: «Петушок», «Собачка»	
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке О 2. Прыжки вверх с места с целью достать предмет. П 3. Прокатывание мяча под дугу, с целью сбить предмет. З	1. Ходьба по гимнастической скамейке О 2. Прыжки вверх с места с целью достать предмет. П 3. Прокатывание мяча под дугу, с целью сбить предмет. З
	Подвижная игра	«Светофор и цветные автомобили»	
	Заключительная часть	Психогимнастика «Веселая пчелка»	

Месяц Дата	<i>Тема: «Зима. Растения»</i>		<i>Примечание</i>
	№ 1 «Смешарики»	<i>02.12</i>	
декабрь	№ НОД	23	24
	Количество часов	1	1
	Программное содержание	<p>Научить детей подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках вверх с места с целью достать предмет. Развивать равновесие, ловкость.</p>	<p>Научить детей подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках вверх с места с целью достать предмет. Развивать равновесие, ловкость.</p>
	1-я часть: Вводная часть	<p>Создание игровой мотивации. Построение в колонну. Ходьба в колонне «змейкой» между кеглями – «едут в автомобиле». Бег в колонне «змейкой». Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.</p>	<p>Создание игровой мотивации. Построение в колонну. Ходьба в колонне «змейкой» между кеглями – «едут в автомобиле». Бег в колонне «змейкой». Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.</p>
	ОРУ	<p>Комплекс № 7 с кубиками Дыхательные упражнения: «Петушок», «Собачка»</p>	
	2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке П 2. Прыжки вверх с места с целью достать предмет. 3 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. О</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке П 2. Прыжки вверх с места с целью достать предмет. 3 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. О</p>
	Подвижная игра	«Трамвай» (3 цветных флажка; 3 подгруппы)	
	Заключительная часть	Психогимнастика «Веселая пчелка»	

Месяц Дата	Тема: «Животные зимой»		Примечание	
	№ 1 «Смешарики»	09.12		11.12
декабрь	№ НОД	25	26	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Научить бросать мяч двумя руками о пол и ловить его стоя на месте. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Закрепить подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.	Научить бросать мяч двумя руками о пол и ловить его стоя на месте. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Закрепить подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.	
	1-я часть: Вводная часть	Создание игровой мотивации. Построение в колонну. Ходьба в колонне «змейкой» между кеглями – «едут в автомобиле к Снегурочке». Бег в колонне «змейкой». Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.	Создание игровой мотивации. Построение в колонну. Ходьба в колонне «змейкой» между кеглями – «едут в автомобиле к Снегурочке». Бег в колонне «змейкой». Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.	
	ОРУ	Комплекс № 8 с кубиками Дыхательные упражнения: «Котята», «Подуем на ладошки»		
	2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Бросание мяча двумя руками о пол и ловля его стоя на месте О Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. П Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. З 	<ol style="list-style-type: none"> Бросание мяча двумя руками о пол и ловля его стоя на месте О Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. П Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. З 	
	Подвижная игра	«По ровненькой дорожке»		
	Заключительная часть	Упражнение «Поза спящей кошки»		

Месяц Дата	Тема: «Волшебный мир сказок»		Примечание
	№ 1 «Смешарики»	16.12	
декабрь	№ НОД	27	28
	Количество часов	1	1
	Программное содержание	<p>Научить детей мягко приземляться в спрыгивании с высоты. Развивать ловкость в бросание мяча двумя руками о пол и ловля его стоя на месте. Упражнять в подлезании под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений.</p>	<p>Научить детей мягко приземляться в спрыгивании с высоты. Развивать ловкость в бросание мяча двумя руками о пол и ловля его стоя на месте. Упражнять в подлезании под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений.</p>
	1-я часть: Вводная часть	<p>Построение в шеренгу с перестроением в колонну. Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления движения. Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления движения. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.</p>	<p>Построение в шеренгу с перестроением в колонну. Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления движения. Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления движения. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг</p>
	ОРУ	<p>Комплекс № 8 с кубиками Дыхательные упражнения: «Котята», «Подуем на ладошки»</p>	
	2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Спрыгивание с высоты (со скамейки) h – 15см О 2. Бросание мяча двумя руками о пол и ловля его стоя на месте П 3. Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола. З</p>	<p>1. Спрыгивание с высоты (со скамейки) h – 15см О 2. Бросание мяча двумя руками о пол и ловля его стоя на месте П 3. Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола. З</p>
	Подвижная игра	«Найди свой домик»	
	Заключительная часть	Упражнение «Поза спящей кошки»	

Месяц Дата	Тема: «Зимние забавы»		Примечание	
	№ 1 «Смешарики»	13.01		15.01
январь	№ НОД	29	30	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Совершенствовать умение бегать врассыпную. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мячом над головой. Учить детей ловить мяч, брошенный педагогом (расстояние 70-90см). Закрепить навык ползания между предметами произвольным способом.	Совершенствовать умение бегать врассыпную. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мячом над головой. Учить детей ловить мяч, брошенный педагогом (расстояние 70-90см). Закрепить навык ползания между предметами произвольным способом.	
	1-я часть: Вводная часть	Создание игровой ситуации. Построение свободное. Ходьба по извилистой дорожке. Бег врассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.	Создание игровой ситуации. Построение свободное. Ходьба по извилистой дорожке. Бег врассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.	
	ОРУ	Комплекс № 9 с обручем Дыхательные упражнения: «Самолет»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой. З 2. Ловля мяча брошенного педагогом (расстояние 70-90см) О 3. Проползание между предметами произвольным способом. П	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой. З 2. Ловля мяча брошенного педагогом (расстояние 70-90см) О 3. Проползание между предметами произвольным способом. П	
	Подвижная игра	«Мой веселый звонкий мяч»		
	Заключительная часть	Асана «Поза доброй кошечки»		

Месяц Дата	Тема: «Профессии»		<i>Примечание</i>
	№ 1 «Смешарики»	20.01	
январь	№ НОД	31	32
	Количество часов	1	1
	Программное содержание	Научить детей прыжку в длину с места. Упражнять в ловле мяча брошенного педагогом. Развивать координацию движений в проползании в обруч, не касаясь руками пола. Воспитывать умение действовать в коллективе.	Научить детей прыжку в длину с места. Упражнять в ловле мяча брошенного педагогом. Развивать координацию движений в проползании в обруч, не касаясь руками пола. Воспитывать умение действовать в коллективе.
	1-я часть: Вводная часть	Создание игровой мотивации. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне «змейкой». Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением - «покатился колобок и мы за ним» Ходьба с восстановлением дыхания.	Создание игровой мотивации. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне «змейкой». Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением - «покатился колобок и мы за ним» Ходьба с восстановлением дыхания.
	ОРУ	Комплекс № 9 с обручем Дыхательные упражнения: «Шар»	
	2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. (расстояние 40см) О 2. Ловля мяча брошенного педагогом (расстояние 1-1,5 м) П 3. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола. З 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. (расстояние 40см) О 2. Ловля мяча брошенного педагогом (расстояние 1-1,5 м) П 3. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола. З
	Подвижная игра	«Наседка и цыплята»	
	Заключительная часть	Упражнение «Кошечка встретила собачку».	

Месяц Дата	Тема: «Человек и окружающий мир»		<i>Примечание</i>
	№ 1 «Смешарики»	27.01	
январь	№ НОД	33	34
	Количество часов	1	1
	Программное содержание	Научить детей ходить по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. Упражнять в прыжках в длину с места с активным взмахом рук. Закрепить умение ловить мяч и бросать, координируя направление и силу броска. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.	Научить детей ходить по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. Упражнять в прыжках в длину с места с активным взмахом рук. Закрепить умение ловить мяч и бросать, координируя направление и силу броска. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.
	1-я часть: Вводная часть	Построение в колонну. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Ходьба парами в колонне; парами «змейкой», огибая предметы. Бег в парах со сменой направления (в другую сторону). Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.	Построение в колонну. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Ходьба парами в колонне; парами «змейкой», огибая предметы. Бег в парах со сменой направления (в другую сторону). Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.
	ОРУ	Комплекс № 10 с кубиками Дыхательные упражнения: «Король ветров», «Шарик лопнул»	
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. О 2. Прыжки в длину с места. (расстояние 40см) П 3. Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 1,5м) З	1. Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. О 2. Прыжки в длину с места. (расстояние 40см) П 3. Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 1,5м) З
	Подвижная игра	«Зайка беленький сидит»	
	Заключительная часть	Тренинг «потягивание»	

Месяц Дата	<i>Тема: «Книжкины именины»</i>		Примечание	
	№ 1 «Смешарики»	03.02		05.02
Февраль	№ НОД	35	36	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Научить детей переползать через скамейку боком. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. Закрепить умение выполнять прыжок в длину с места, координируя движения рук и ног. Развивать ловкость и равновесие.	Научить детей переползать через скамейку боком. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. Закрепить умение выполнять прыжок в длину с места, координируя движения рук и ног. Развивать ловкость и равновесие.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в колонну. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Ходьба парами в колонне; парами «змейкой», огибая предметы. Бег в парах со сменой направления (в другую сторону). Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.	Построение в колонну. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Ходьба парами в колонне; парами «змейкой», огибая предметы. Бег в парах со сменой направления (в другую сторону). Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.	
	ОРУ	Комплекс № 10 с кубиками Дыхательные упражнения: «Король ветров», «Шарик лопнул»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. П 2. Прыжки в длину с места.(расстояние 40-50см) З 3. Переползание через скамейку боком h-40см О	1. Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. П 2. Прыжки в длину с места.(расстояние 40-50см) З 3. Переползание через скамейку боком h-40см О	
	Подвижная игра	«У медведя во бору»		
	Заключительная часть	Тренинг «потягивание»		

Месяц Дата	Тема: «Вокруг света»		<i>Примечание</i>	
	№ 1 «Смешарики»	10.02		12.02
Февраль	№ НОД	37	38	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	<p>Познакомить детей с ходьбой с перешагиванием через предметы. Научить бросать мяч вперед вдаль. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на средних четвереньках. Упражнять в перелезании через скамейку боком. Воспитывать смелость.</p>	<p>Познакомить детей с ходьбой с перешагиванием через предметы. Научить бросать мяч вперед вдаль. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на средних четвереньках. Упражнять в перелезании через скамейку боком. Воспитывать смелость.</p>	
	1-я часть: Вводная часть	<p>Построение в колонну. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Ходьба: - обычная -на носках -высоко поднимая колени – по одной стороне зала и перешагивая через кубики – по другой стороне зала. Бег в колонне по одному со сменой направления (в другую сторону). Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.</p>	<p>Построение в колонну. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Ходьба: - обычная -на носках -высоко поднимая колени – по одной стороне зала и перешагивая через кубики – по другой стороне зала. Бег в колонне по одному со сменой направления (в другую сторону). Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.</p>	
	ОРУ	Комплекс № 11 с обручем Дыхательные упражнения: «Насос», «Часы»		
	2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках З Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль) О Переползание через скамейку боком h-40см П 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках З Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль) О Переползание через скамейку боком h-40см П 	
	Подвижная игра	«Воробушки и кот»		
	Заключительная часть	Психогимнастика «Шалтай -болтай»		

Месяц Дата	<i>Тема: «Неделя здоровья. Олимпийские игры»</i>		<i>Примечание</i>
	№ 1 «Смешарики»	17.02	
Февраль	№ НОД	39	40
	Количество часов	1	1
	Программное содержание	<p>Научить детей прыжкам со сменой положения ног .</p> <p>Совершенствовать умение бросать мяч вдаль разными способами.</p> <p>Закрепить умение переползать через скамейку боком.</p> <p>Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.</p>	<p>Научить детей прыжкам со сменой положения ног .</p> <p>Совершенствовать умение бросать мяч вдаль разными способами.</p> <p>Закрепить умение переползать через скамейку боком.</p> <p>Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.</p>
	1-я часть: Вводная часть	<p>Создание игровой ситуации. Построение свободное. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по шнуру прямо – «как по тропинке» - по одной стороне зала; - с перешагиванием через модули – по другой стороне зала. <p>Бег: врассыпную, широким шагом.</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.</p>	<p>Создание игровой ситуации. Построение свободное. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по шнуру прямо – «как по тропинке» - по одной стороне зала; - с перешагиванием через модули – по другой стороне зала. <p>Бег: врассыпную, широким шагом.</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.</p>
	ОРУ	<p>Комплекс № 11 с обручем</p> <p>Дыхательные упражнения: «Насос», «Часы»</p>	
	2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе) О 2. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы (испугались) П 3. Переползание через скамейку боком h-40см З 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе) О 2. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы (испугались) П 3. Переползание через скамейку боком h-40см З
	Подвижная игра	«Лохматый пес»	
	Заключительная часть	<p>Психогимнастика</p> <p>«Шалтай –болтай»</p>	

Месяц Дата	Тема: «Жить - Родине служить»		Примечание
	№ 1 «Смешарики»	24.02	
Февраль	№ НОД	41	42
	Количество часов	1	1
	Программное содержание	<p>Научить детей перестраиваться из колонны по 1 в два звена. Развивать равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках со сменой положения ног. Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками вдаль из разных исходных положений.</p>	<p>Научить детей перестраиваться из колонны по 1 в два звена. Развивать равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках со сменой положения ног. Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками вдаль из разных исходных положений.</p>
	1-я часть: Вводная часть	<p>Построение в колонну. Ходьба: - обычная - широким и мелким шагом -со сменой направления движения – «Идем в гости к белочке». Бег по извилистой дорожке; врассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания; перестроение в два звена.</p>	<p>Построение в колонну. Ходьба: - обычная - широким и мелким шагом -со сменой направления движения – «Идем в гости к белочке». Бег по извилистой дорожке; врассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания; перестроение в два звена.</p>
	ОРУ	<p>Комплекс № 12 с мячом Дыхательные упражнения: «Жук», «Собачка»</p>	
	2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15см друг от друга О 2. Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе), стоя на месте. П 3. Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы. З</p>	<p>1. Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15см друг от друга О 2. Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе), стоя на месте. П 3. Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы. З</p>
	Подвижная игра	«Кролики»	
	Заключительная часть	Упражнение «Попа собачки»	

Месяц Дата	<i>Тема: «Весна идет»</i>		<i>Примечание</i>	
	№ 1 «Цыплята»	03.03		05.03
март	№ НОД	43	44	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	<p>Познакомить детей с бегом по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Упражнять в ходьбе по кирпичикам, сохраняя равновесие.</p> <p>Закрепить умение прыгать со сменой положения ног.</p> <p>Научить детей ползать по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки, с переходом на лесенку стремянку.</p> <p>Воспитывать смелость при лазании по гимнастической лестнице.</p>	<p>Познакомить детей с бегом по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Упражнять в ходьбе по кирпичикам, сохраняя равновесие.</p> <p>Закрепить умение прыгать со сменой положения ног.</p> <p>Научить детей ползать по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки, с переходом на лесенку стремянку.</p> <p>Воспитывать смелость при лазании по гимнастической лестнице.</p>	
	1-я часть: Вводная часть	<p>Построение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Бег по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.</p>	<p>Построение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Бег по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.</p>	
	ОРУ	<p>Комплекс № 12 с мячом</p> <p>Дыхательные упражнения: «Жук», «Собачка»</p>		
	2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15см друг от друга П</p> <p>2. Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе) в движении З.</p> <p>3. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки, переход на лесенку стремянку О</p>	<p>1. Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15см друг от друга П</p> <p>2. Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе) в движении З.</p> <p>3. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на лесенку стремянку О</p>	
	Подвижная игра	«Зайцы и волк»		
	Заключительная часть	Упражнение «Поза собачки»		

Месяц Дата	<i>Тема: «Мы исследователи»</i>		<i>Примечание</i>	
	№ 1 «Смешарики»	<i>10.03</i>		<i>12.03</i>
март	№ НОД	45	46	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Развивать равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Научить детей бросать мяч двумя руками из-за головы через веревку. Воспитывать смелость при ходьбе по наклонной поверхности.	Развивать равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Научить детей бросать мяч двумя руками из-за головы через веревку. Воспитывать смелость при ходьбе по наклонной поверхности.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в колонну. Ходьба: - обычная - перешагивая через «камешки», «канавки» (рейки и кубики). Бег по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением. Ходьба с восстановлением дыхания.	Построение в колонну. Ходьба: - обычная - перешагивая через «камешки», «канавки» (рейки и кубики). Бег по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением. Ходьба с восстановлением дыхания.	
	ОРУ	Комплекс № 13 с кубиком Дыхательные упражнения: «Пчела», «Каша кипит»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку О 2. Ходьба по кочкам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга 3 – по одной стороне зала. 3. Ходьба вверх по наклонной доске, приставленной к скамейке, затем по горизонтальной поверхности скамейки и вниз по наклонной доске – по другой стороне зала.	1. Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку О 2. Ходьба по кочкам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга 3 – по одной стороне зала. 3. Ходьба вверх по наклонной доске, приставленной к скамейке, затем по горизонтальной поверхности скамейки и вниз по наклонной доске – по другой стороне зала.	
	Подвижная игра	«Мой веселый звонкий мяч»		
	Заключительная часть	Игра «Покачай малышку»		

Месяц Дата	Тема: «Мышки-шалунишки»		<i>Примечание</i>
	№ 1 «Смешарики»	17.03	
март	№ НОД	47	48
	Количество часов	1	1
	Программное содержание	Научить детей выполнять прыжки в высоту через предметы. Упражнять детей в бросках мяча через веревку, добиваясь выполнения высокой траектории полета мяча. Развивать силу и ловкость в ползании по наклонной доске.	Научить детей выполнять прыжки в высоту через предметы. Упражнять детей в бросках мяча через веревку, добиваясь выполнения высокой траектории полета мяча. Развивать силу и ловкость в ползании по наклонной доске
	1-я часть: Вводная часть	Построение свободной. Ходьба с перешагиванием из обруча в обруч (5-6штук) Бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в круг.	Построение свободной. Ходьба с перешагиванием из обруча в обруч (5-6штук) Бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в круг.
	ОРУ	Комплекс № 13 с кубиком Дыхательные упражнения: «Пчела», «Каша кипит»	
	2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через предметы. Высотой 5-10см О 2. Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку. З 3. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на лесенку стремянку. П	1. Прыжки через предметы. Высотой 5-10см О 2. Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку. З 3. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на лесенку стремянку. П
	Подвижная игра	«Птички в гнездышках»	
	Заключительная часть	Игра «Покачай малышку»	

Месяц Дата	Тема: «Широкая масленица»		<i>Примечание</i>
	№ 1 «Смешарики»	24.03	
март	№ НОД	49	50
	Количество часов	1	1
	Программное содержание	<p>Познакомить детей с перестроением из колонны в три звена. Научить детей выполнять замах при броске мяча через веревку. Развивать ловкость и равновесие при влезании на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук. Упражнять детей в прыжках через предметы, добиваясь подтягивания коленей в полете.</p>	<p>Познакомить детей с перестроением из колонны в три звена. Научить детей выполнять замах при броске мяча через веревку. Развивать ловкость и равновесие при влезании на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук. Упражнять детей в прыжках через предметы, добиваясь подтягивания коленей в полете.</p>
	1-я часть: Вводная часть	<p>Построение в колонну. Ходьба с дополнительным заданием: по сигналу – остановка; поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением темпа. Ходьба с восстановлением дыхания, построение в три звена.</p>	<p>Построение в колонну. Ходьба с дополнительным заданием: по сигналу – остановка; поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением темпа. Ходьба с восстановлением дыхания, построение в три звена.</p>
	ОРУ	<p>Комплекс № 14 с мячом Дыхательные упражнения: «Ветер», «Насос»</p>	
	2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук. (руки в стороны) О 2. Прыжки через предметы П 3. Бросание среднего мяча через веревку. З 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук. (руки в стороны) О 2. Прыжки через предметы П 3. Бросание среднего мяча через веревку. З
	Подвижная игра	«Самолеты»	
	Заключительная часть	Упражнение «Левушка».	

Месяц Дата	<i>Тема: «Мы любим театр»</i>		<i>Примечание</i>	
	№ 1«Смешарики»	31.03		02.04
март - апрель	№ НОД	51	52	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Развивать координацию при влезании на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук. Упражнять в прыжках через предметы. Упражнять детей в лазании по лесенке-стремянке и спуске с нее. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	Развивать координацию при влезании на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук. Упражнять в прыжках через предметы. Упражнять детей в лазании по лесенке-стремянке и спуске с нее. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	
	1-я часть: Вводная часть	Создание игровой мотивации. Ходьба и бег в колонне по одному.	Создание игровой мотивации. Ходьба и бег в колонне по одному	
	ОРУ	Комплекс № 14 с мячом Дыхательные упражнения: «Ветер», «Насос»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук. (руки за голову) П 2. Прыжки через предметы З 3. Лазание по лесенке-стремянке и спуск с нее. О	1. Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук. (руки за голову) П 2. Прыжки через предметы З 3. Лазание по лесенке-стремянке и спуск с нее. О	
	Подвижная игра	«Солнышко и дождик»		
	Заключительная часть	Упражнение «Левушка».		

Месяц Дата	Тема: «Животные Югры»		<i>Примечание</i>	
	№ 1 «Смешарики»	07.04		09.04
апрель	№ НОД	53	54	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Развивать координацию при влезании на скамейку с поворотом вокруг себя. Научить бросать мяч вверх и ловля его двумя руками. Упражнять в лазании по лесенке-стремянке.	Развивать координацию при влезании на скамейку с поворотом вокруг себя. Научить бросать мяч вверх и ловля его двумя руками. Упражнять в лазании по лесенке-стремянке.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в колонну. Ходьба: - с высоким подниманием коленей - со сменой направления движения по звуковому сигналу. Бег: - с высоким подниманием бедра – «по высокой траве» - со сменой темпа движения по звуковому сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания.	Построение в колонну. Ходьба: - с высоким подниманием коленей - со сменой направления движения по звуковому сигналу. Бег: - с высоким подниманием бедра – «по высокой траве» - со сменой темпа движения по звуковому сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания.	
	ОРУ	Комплекс № 15 с платочками Дыхательные упражнения: «Я большой», «Пчела»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Влезание на скамейку с поворотом вокруг себя с переступанием П 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками О 3. Лазание по лесенке-стремянке и спуск с нее. З	1. Влезание на скамейку с поворотом вокруг себя с переступанием П 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками О 3. Лазание по лесенке-стремянке и спуск с нее. З	
	Подвижная игра	«Кот и мыши»		
	Заключительная часть	Психогимнастика «Веселая пчелка»		

Месяц Дата	<i>Тема: «Космические просторы»</i>		<i>Примечание</i>	
	№ 1 «Смешарики»	14.04		16.04
апрель	№ НОД	55	56	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Научить детей выполнять прыжки в прямом галопе. Развивать глазомер в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками. Закрепить умение лазать по лесенке-стремянке. Способствовать тренировке выносливости.	Научить детей выполнять прыжки в прямом галопе. Развивать глазомер в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками. Закрепить умение лазать по лесенке-стремянке. Способствовать тренировке выносливости.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение свободное. Ходьба друг за другом приставным шагом. Бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в круг.	Построение свободное. Ходьба друг за другом приставным шагом. Бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в круг.	
	ОРУ	Комплекс № 15 с платочками Дыхательные упражнения: «Я большой», «Пчела»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Прямой галоп О 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П 3. Лазание по лесенке-стремянке и спуск с нее. З	1. Прямой галоп О 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П 3. Лазание по лесенке-стремянке и спуск с нее. З	
	Подвижная игра	«Лошадки»		
	Заключительная часть	Психогимнастика «Веселая пчелка»		

Месяц Дата	Тема: «Мы – юные экологи»		<i>Примечание</i>	
	№ 1 «Смешарики»	21.04		23.04
апрель	№ НОД	57	58	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Познакомить детей со строевыми упражнениями: размыканием и смыканием. Упражнять в ходьбе по наклонной доске. Научить детей выполнять замах при метании в горизонтальную цель правой и левой рукой. Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке и спускаться с нее.	Познакомить детей со строевыми упражнениями: размыканием и смыканием. Упражнять в ходьбе по наклонной доске. Научить детей выполнять замах при метании в горизонтальную цель правой и левой рукой. Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке и спускаться с нее.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в колонну. Ходьба по профилактической дорожке. Бег обычный. Ходьба с восстановлением дыхания.	Построение в колонну. Ходьба по профилактической дорожке. Бег обычный. Ходьба с восстановлением дыхания.	
	ОРУ	Комплекс № 16 с обручем Дыхательные упражнения: «Шарик лопнул», «Часы»		
	2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске З 2. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (2,5-5м) О 3. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее П 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске З 2. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. (2,5-5м) О 3. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее П 	
	Подвижная игра	«Воробушки и автомобиль»		
	Заключительная часть	Психогимнастика «Веселая пчелка»		

Месяц Дата	Тема: «Праздник Земли»		Примечание	
	№1 «Смешарики»	28.04		30.04
апрель	№ НОД	59	60	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Упражнять в прыжках с места через шнур. Научить детей метать на дальность. Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке и спускаться с нее.	Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Упражнять в прыжках с места через шнур. Научить детей метать на дальность. Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке и спускаться с нее.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием. Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег обычный, в рассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания.	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием. Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег обычный, в рассыпную – «рыбки плавают в реке». Ходьба с восстановлением дыхания.	
	ОРУ	Комплекс № 16 с обручем Дыхательные упражнения: «Шарик лопнул», «Часы»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки с места через шнур. (h-5см) П 2. Метание на дальность правой и левой рукой. (2,5-5м) О 3. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее З	1. Прыжки с места через шнур. (h-5см) П 2. Метание на дальность правой и левой рукой. (2,5-5м) О 3. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее З	
	Подвижная игра	«Кролики»		
	Заключительная часть	Психогимнастика «Веселая пчелка»		

Месяц Дата	Тема: «Праздник мира и труда»		<i>Примечание</i>	
	№ 1«Смешарики»	05.05		07.05
май	№ НОД	61	62	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, используя все пространство площадки. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в прыжках в продвижением вперед. Упражнять в энергичном отталкивании обеими ногами. Развивать силу рук и координацию в ползании по скамейке на животе.	Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, используя все пространство площадки. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в прыжках в продвижением вперед. Упражнять в энергичном отталкивании обеими ногами. Развивать силу рук и координацию в ползании по скамейке на животе.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в пары. Ходьба парами. Бег врассыпную. Построение в круг. Ходьба с восстановлением дыхания.	Построение в пары. Ходьба парами. Бег врассыпную. Построение в круг. Ходьба с восстановлением дыхания.	
	ОРУ	Комплекс № 17 с мячом Дыхательные упражнения: «Подуем на бабочку», «Я большой».		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	
	Подвижная игра	«Мы топаем ногами»		
	Заключительная часть	Ходьба парами.		

Месяц Дата	Тема: «Праздник победы»		<i>Примечание</i>	
	№1«Смешарики»	12.05		14.05
Май	№ НОД	63	64	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения и беге врассыпную. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами и мягком приземлении в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять в подлезании под дугу.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения и беге врассыпную. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами и мягком приземлении в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять в подлезании под дугу.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба и бег с изменением направления движения. Бег врассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег с изменением направления движения. Бег врассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания.	
	ОРУ	Комплекс № 17 с мячом Дыхательные упражнения: «Собачка рычит», «Котята».		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Подлезание под дуги (высота 40см) (3шт) 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Подлезание под дуги (высота 40см) (3шт) 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	
	Подвижная игра	«Птички в гнездышках»		
	Заключительная часть	Игра: «Угадай, кто кричит»		

Месяц Дата	<i>Тема: «Неделя семьи»</i>		<i>Примечание</i>	<i>Итого часов</i>
	№ 1 «Смешарики»	<i>19.05.</i>		
Май	№ НОД	65	66	66
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Совершенствовать навык метания на дальность. Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке и спускаться с нее, не пропуская реек.	Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Совершенствовать навык метания на дальность. Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке и спускаться с нее, не пропуская реек.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания.	
	ОРУ	Комплекс № 18 с флажками Дыхательные упражнения: «Подуем на ладошки», «Ветер»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Метание на дальность правой и левой рукой. 2. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.	1. Метание на дальность правой и левой рукой. 2. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.	
	Подвижная игра	«Воробушки и кот»		
	Заключительная часть	Игра: «Тишина»		

Используемая литература:

1. Т.Н. Доронова программа «Радуга».
2. М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка»
3. Т. Нестерюк, А. Шкода «Гимнастика маленьких волшебников».
4. И.В. Юганова «Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований»
5. Б.Н.Белкина, Н.Н.Васильева « Дошкольник: обучение и развитие».
6. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»
7. В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина «Физическое воспитание дошкольников»

Месяц Дата	Тема: «С днем рождения детский сад»		Примечание	Итого часов
	№1 «Смешарики»	19.05.		
	№ НОД	67	68	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Проверить уровень овладения основными движениями	Проверить уровень овладения основными движениями	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием. Ходьба с заданиями для рук. Бег врассыпную, по сигналу найти свое место в колонне.	Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием. Ходьба с заданиями для рук. Бег врассыпную, по сигналу найти свое место в колонне.	
	ОРУ	Комплекс № 18 с флажками Дыхательные упражнения: «Насос»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой на расстояние 2.5 – 5 м. 2. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.	1. Метание мешочка в цель (расстоян. 2.5 – 5 м). 2. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.	
	Подвижная игра	«Рыбаки и рыбки»		
	Заключительная часть	Ходьба с восстановлением дыхания. Подведение итогов		

Месяц Дата	Тема: «До свиданья детский сад»		Примечание	Итого часов	
	№ 1 «Смешарики»	25.05.			27.05
май	№ НОД	69	70	70	
	Количество часов	1	1		
	Программное содержание	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом вперед и назад. Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке и спускаться с нее, не пропуская реек. Развивать координационные способности в прыжке в высоту.	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом вперед и назад. Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке и спускаться с нее, не пропуская реек. Развивать координационные способности в прыжке в высоту.		
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба приставным шагом вперед и назад, руки на поясе. Бег в быстром темпе. Ходьба с восстановлением дыхания «ручейком».	Построение в шеренгу. Ходьба приставным шагом вперед и назад, руки на поясе. Бег в быстром темпе. Ходьба с восстановлением дыхания «ручейком».		
	ОРУ	Комплекс № 18 с флажками Дыхательные упражнения: «Насос»			
	2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжок в высоту с места через шнур высотой 5см. 2. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.	Прыжок в высоту с места через шнур высотой 5см. 3. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.		
	Подвижная игра	«Прокати обруч»			
	Заключительная часть	Игра: «Кого не стало»			