

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Светлячок»  
652380 Кемеровская область, Промышленновский район,  
пгт. Промышленная, ул. Рабочая, 1  
электронная почта: svetlya4ok.pr@mail.ru; сайт: <http://светлячок.промобр.рф/>

**ПРИНЯТО**

На педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад «Светлячок»  
Протокол № 1 от «30» августа 2022г.



Подписан:  
Зудина Татьяна  
Сергеевна  
Дата: 2022-10-11  
21:40:04  
Foxit Reader  
Версия: 9.5.0

Зудина  
Татьяна  
Сергеевна

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### инструктора по физической культуре на 2022 – 2023 учебный год

Составители:

Королева О.П., инструктор ФИЗО

## Содержание

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	7
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	10
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в пяти образовательных областях)	12
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	26
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	29
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	32
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	35
2.6.	Иные характеристики содержания программы	34
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	36
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	36
3.3.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	39
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	39
	Приложения	
	«Перспективный план работы с детьми средней группы»	41
	«Перспективный план работы с детьми старшей группы»	59
	«Перспективный план работы с детьми подготовительной к школе группы»	78

## І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей составлена на основе основной общеобразовательной программы МБДОУ «Детский сад «Светлячок», Программы воспитания МБДОУ «Детский сад «Светлячок», Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ №1155 от 17 октября 2013 года) (с исправ. и доп.).

Программа разработана в соответствии с нормативными документами федерального уровня и локальными актами МБДОУ «Детский сад «Светлячок»:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (п.6 ст.12): «Образовательные программы дошкольного образования разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральным государственным образовательным [стандартом](#) дошкольного образования и с учетом соответствующих примерных образовательных [программ](#) дошкольного образования»;

2. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

3. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13») (с изм. и доп.);

4. Профессиональным стандартом педагога (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013г. № 544 Н);

5. Комментариями к ФГОС дошкольного образования (письмо Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 г. № 08-249;

6. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014 (ред. от 21.01.2019г.);

7. Уставом МБДОУ «Детский сад «Светлячок».

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (п.2.6.ФГОС ДО).

### 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

**Цель Программы** – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

**Задачи Программы:** сохранять, укреплять здоровье детей обеспечивать гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений развивать интерес и любовь к спорту.

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

1. *Поддержка разнообразия детства.* Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения.

Принимая вызовы современного мира, Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. *Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.* Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. *Позитивная социализация ребенка* предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников*

*Организации) и детей.* Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. *Сотрудничество Организации с семьей.* Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники Организации должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей, как в содержательном, так и в организационном планах.

7. *Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами,* которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Программа предполагает, что организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (центры семейного консультирования и др.).

8. *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

9. *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды

детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

11. *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическим, с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

12. *Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.* Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою основную образовательную программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом Программа оставляет за Организацией право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

#### **Основными подходами к формированию Программы являются:**

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

### 1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

<p><b>Средняя группа</b> (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.</p> <p>Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.</p> <p>В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.</p> <p>В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.</p> <p>Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.</p> <p>Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но</p>
--	---

	<p>при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.</p> <p>Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком - в этом проявляется одна из особенностей детей.</p> <p>Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.</p> <p>На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками.</p> <p>Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.</p>
<p><b>Старшая группа</b> (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.</p> <p>Возраст 5 - 6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела.</p> <p>Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.</p> <p>У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений.</p> <p>Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом,</p>



	<p>утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.</p> <p>Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы - возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).</p>
<p><b>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</b></p>	<p>На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.</p> <p>Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.</p> <p>У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.</p> <p>Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.</p> <p>Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).</p>

	<p>Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду - в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение. Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы - помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.</p> <p>Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам.</p> <p>Возраст 6 - 7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 6 - 7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка - обязательное условие его нормального физического развития.</p> <p>У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания.</p> <p>Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.</p> <p>У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику и другие упражнения направленные на укрепление мышц кистей рук.</p>
--	---

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС дошкольного образования специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных

достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования.

Целевые ориентиры представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу младенческого (первое и второе полугодия жизни), раннего (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраста (от 3 до 7 лет).

**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования к семи годам:**

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности,
- проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.;
- способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачи и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;
- ребенок владеет разными формами и видами игр, различает условную и реальную ситуацию, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика;
- он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;
- склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.;
- ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

социально-коммуникативное развитие  
познавательное развитие речевое развитие  
художественно-эстетическое развитие  
физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие** направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

**Познавательное развитие** предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

**Речевое развитие** включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

**Художественно-эстетическое развитие** предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений;

реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Образовательная деятельность строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

### **Содержание психолого-педагогической работы Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений:

-Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

-Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

-Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

-Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

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

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

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

-Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

-Развивать навыки ползания, лазанья; ловкость, выразительность и красоту движений в подвижных играх.

-Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

### **Планируемый результат к концу года**

Ребенок ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполняет задания воспитателя: остановиться, приседает, поворачивается. Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдает темп бега в соответствии с указанием воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. Ползает на четвереньках, лазает по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его вверх 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Умеет выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### **1. Основные движения**

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

*Бег.* Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой,

извилистой дорожкой (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

*Катание, бросание, ловля, метание.* Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно.

*Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке* (высота 1,5 м).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

## **2.    Общеразвивающие упражнения**

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочередно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Подъем на носки; поочередное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

## **3.    Спортивные упражнения**

*Катание на санках.* Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

*Скольжение.* Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

*Ходьба на лыжах.* Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

*Катание на велосипеде.* Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

#### **4. Подвижные игры**

*С бегом.* «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

*С прыжками.* «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

*С подлезанием и лазаньем.* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

*С бросанием и ловлей.* «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

*На ориентировку в пространстве.* «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

-Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

-Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

-Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

-Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

-Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

-Приучать к выполнению действий по сигналу.

#### **Планируемые результаты к концу года**

Ребенок осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно выполнить физическое упражнение. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и



инструктором, контролирует и соблюдает правила. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых физических упражнений, передаёт образы персонажей в подвижных играх.

## **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

### **1. Основные движения**

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки

в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Ритмическая гимнастика.* Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног

*Статические упражнения.* Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

## **3. Спортивные упражнения**

*Катание на санках.* Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

*Скольжение.* Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

*Ходьба на лыжах.* Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

*Игры на лыжах.* «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

*Катание на велосипеде.* Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

## **4. Подвижные игры**

*С бегом.* «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

*С прыжками.* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»

*С ползанием и лазаньем.* «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

*С бросанием и ловлей. «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».*  
*На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».*  
*Народные игры. «У медведя во бору».*

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

-Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

-Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

-Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

-Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

-Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

-Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

-Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

-Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

-Учить кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой или левой). Учить ориентироваться в пространстве.

-Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

-Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

-Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

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

-Учить спортивным играм и упражнениям.

### **Планируемые результаты к концу года:**

Ребёнок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, ору спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений. Стремится к лучшему результату. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### **1. Основные движения**

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

*Ползание и лазанье.* Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый

(высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Бросание, ловля, метание.* Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперёд, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук

вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

### **3. Спортивные упражнения**

*Катание на санках.* Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

*Скольжение.* Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

*Ходьба на лыжах.* Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

*Игры на лыжах.* «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними»,

«Догонялки»

*Катание на велосипеде и самокате.* Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо.

Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **4. Спортивные игры**

*Городки.* Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

*Элементы баскетбола.* Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

*Бадминтон.* Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

*Элементы футбола.* Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

*Элементы хоккея.* Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

### **5. Подвижные игры**

*С бегом.* «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка»,

«Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»

*С прыжками.* «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

*С лазаньем и ползанием.* «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

*С метанием.* «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо» *Эстафеты.* «Эстафета

парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования.* «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»

*Народные игры.* «Гори, гори ясно!» и др.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

-Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

-Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

-Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

-Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

-Добиваться активного движения кисти руки при броске.

-Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

-Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

-Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

-Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

-Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

-Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

-Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

-Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

-Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

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

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

### **Планируемые результаты к концу шестого года:**

Самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраивается в движении. Выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с

музыкальной фразой или указаниями. Сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохраняет скорость и заданный темп бега. Ритмично выполняет прыжки, мягко приземляется, сохраняет равновесие после приземления.

Отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами. Энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по гимнастической лестнице.

Организовывает игру с подгруппой сверстников. Ведет и передает мяч другому в движении. Контролирует свои действия в соответствии с правилами.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости в своих движениях.

Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознаёт зависимость между качеством выполнения упражнений и его результатом, к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

## **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

### **1. Основные движения**

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

*Бег.* Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с

зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

*Бросание, ловля, метание.* Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на

«первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

*Ритмическая гимнастика.* Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2-3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочередное соединение всех пальцев с большим.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередное поднимание ноги, согнутой в колене; поочередное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.



*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.*

Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за голову; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ног вперёд – назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

*Статические упражнения.* Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **3. Спортивные упражнения**

*Катание на санках.* Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

*Скольжение.* Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.

*Ходьба на лыжах.* Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным душажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

*Игры на лыжах.* «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

*Катание на велосипеде и самокате.* Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

*Игры на велосипеде.* «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### **4. Спортивные игры**

*Городки.* Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4-5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

*Элементы баскетбола.* Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

*Элементы футбола.* Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

*Элементы хоккея* (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

*Бадминтон.* Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

*Элементы настольного тенниса.* Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Поддача мяча через сетку после его отскока от стола.

### **5. Подвижные игры**

*С бегом.* «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

*С прыжками.* «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

*С метанием и ловлей.* «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

*С ползанием и лазаньем.* «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

*Эстафеты.* «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования.* «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

*Народные игры.* «Гори, гори ясно!», лапта.

## **2.2. Вариативных формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

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

Таковыми организованными *формами работы* являются:

*3-4 года*

- непосредственно образовательная деятельность (в традиционной форме, сюжетно-игровые, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности, контрольно - зачетные занятия);

- развивающая игровая деятельность;

- подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, народные игры);

- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

- игровые беседы с элементами движений;

- разные виды гимнастик (утренняя, пальчиковая, после сна);

- закаливающие процедуры;

- физминутки, динамические паузы;

- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;

- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

*4-5 лет*

- непосредственно образовательная деятельность (в традиционной форме, в форме круговой тренировки, сюжетно-игровые, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности, в форме соревнования, контрольно - зачетные занятия);

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры с правилами, народные подвижные игры);
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик (утренняя, пальчиковая, дыхательная гимнастика после сна);
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

#### *5-6 лет*

- непосредственно образовательная деятельность (в традиционной форме, в форме круговой тренировки, сюжетно-игровые, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности, в форме соревнования, контрольно - зачетные занятия);
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры с правилами, игры с элементами соревнования, народные подвижные игры, игры-забавы);
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик (утренняя, пальчиковая, дыхательная, гимнастика после сна, корригирующая);
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

#### *6-7 лет*

- непосредственно образовательная деятельность (в традиционной форме, в форме круговой тренировки, сюжетно-игровые, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности, в форме соревнования, контрольно - зачетные занятия);
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры с правилами, игры с элементами соревнования, народные подвижные игры, игры-забавы);
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик (утренняя, пальчиковая, дыхательная, гимнастика после сна, корригирующая);
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

## Методы и приемы реализации Программы

### *Наглядные*

имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров : которые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения;
- использование звуковых сигналов, которые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей;
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

### *Словесные*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

### *Практические*

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

*Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на

организм;

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

*Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Любые формы, способы, методы и средства реализации Программы используются с учетом базовых принципов Стандарта, т.е. обеспечивают активное участие детей в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, обеспечивают личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др.

Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности.

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 минут;
- в средней группе – 20 минут;
- в старшей группе – 25 минут;
- в подготовительной группе – 30 минут.

Один раз в неделю для детей 5 – 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Культурные практики дошкольника – это обычные для ребенка этого возраста (привычные, повседневные) способы самостоятельной деятельности, а также апробация (постоянные и единичные пробы) новых способов и форм деятельности (т.е. творчество) и поведения в целях удовлетворения разнообразных потребностей и интересов.

Культурные практики ребенка охватывают разные сферы активности дошкольников в образовательной деятельности. К культурным практикам можно отнести все разнообразие социально-ориентированных, организационно-коммуникативных, исследовательских, практических, художественных способов действий, которые предпринимает дошкольник в своем опыте самостоятельно или при поддержке воспитателя и взаимодействии с ним. Проектирование культурных практик в образовательном процессе идет по двум направлениям.

*Культурные практики на основе инициатив самих детей.* Это самостоятельная детская деятельность, которая протекает как индивидуально, так и в процессе сотрудничества со сверстниками. Детская активность в данном случае направляется на самостоятельное познание окружающего, поиски ответов на возникшие вопросы, воспроизведение способов действий и апробацию культурных образцов, норм, творческую реализацию замыслов, наблюдение, исследование заинтересовавших

ребенка объектов, индивидуальную и совместную со сверстниками игровую, художественную, конструктивную деятельность и др.

*Культурные практики, иницируемые, организуемые и направляемые взрослыми.* Эти культурные практики направляются воспитателем на развитие самостоятельной коммуникативной, исследовательской, творческой и социальной активности дошкольников и основываются на поддержке детских инициатив и интересов.

Иницируемые воспитателем культурные практики предполагают насыщение детской жизни разнообразными культурными событиями, которые открывают для дошкольников новые грани активности, новое содержание жизни. Эти культурные события дети не могут самостоятельно найти и организовать. К ним относятся проектируемые педагогами тематические детские праздники, ярмарки и галереи-выставки детских работ, фестивали, спортивные олимпиады и конкурсы эрудитов, детские театрализованные студии, мастерские, музеи, организация культурного досуга и т.п. Это также участие дошкольников в традициях детского сада: празднование дня рождения детского сада и возрастной группы, поздравление педагогов и сотрудников, праздник детского театра, праздники «Проводы зимы», «День птиц», праздник выпускников «До свидания, детский сад» и др. Участие дошкольников в увлекательных культурных событиях, иницируемых воспитателями, не проходит бесследно. Дети начинают активно воспроизводить их в своей самостоятельной деятельности, прежде всего в играх, дополняя своей фантазией и новыми деталями.

Культурные практики являются естественной частью повседневной жизнедеятельности ребенка. Процесс освоения культурных практик связан с возможностью ребенка самостоятельно и активно реализовывать свои интересы, замыслы, осуществлять свободный выбор в образовательной среде. Условием осуществления культурных практик является свобода дошкольника в выборе средств реализации своей активности.

Ситуации выбора становятся эффективным средством развития культурных практик, инициативы и самостоятельности детей, если: отвечают интересам ребенка строятся на принципах постепенного усложнения и расширения круга проблем, требующих выбора самостоятельного решения обеспечивают нарастание субъектной позиции ребенка в выборе содержания и средств организации своей деятельности ориентируются на осознание дошкольником роста своих возможностей.

Развивающий эффект будет иметь прежде всего такая ситуация выбора, которая вытекает из потребностей и мотивов самого ребенка, связывается с его интересами, завершается определенным, лично значимым результатом (познавательным, эмоциональным, практическим, нравственным). Это дает пищу для познания своих возможностей. В ситуациях выбора ребенок всегда проявляет свое личностное отношение к способам и процессу достижения цели.

В образовательной деятельности детского сада ситуации выбора проектируются как ситуации практической, познавательной и нравственной направленности. Они являются средством обогащения действенно-практического, познавательного и эмоционально-нравственных компонентов личного опыта дошкольников. Этому способствует разнообразие ситуаций выбора, среди них используются: ситуации свободного выбора способа решения познавательной или практической задачи; ситуации морального выбора (выбора способа решения нравственной задачи); ситуации выбора способа организации коллективной или индивидуальной деятельности; ситуации выбора решения в условных коллизионных ситуациях и пр.

По своей методической инструментровке ситуации выбора выступают в образовательной деятельности как:

ситуации, проектируемые воспитателем, в целях развития культурного опыта, самостоятельности, инициативы, творческого самовыражения детей ситуации, спонтанно(естественно) возникающие в жизни детей. Такие ситуации воспитатель превращает в развивающие, создавая условия для того, чтобы ребенок овладевал новыми для него культурными практиками,

т.е. средствами и способами взаимодействия с миром.

Активность культурных практик дошкольников во многом обусловлена позицией взрослого, который поддерживает, стимулирует детские интересы и способствует их зарождению.

Возраст детей	Виды детской деятельности	Культурные практики
Младший дошкольный возраст	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру как ведущую деятельность детей дошкольного возраста - игры с правилами и другие виды игры</li> <li>- коммуникативная деятельность (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками) - восприятие художественной литературы и фольклора</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познавательно-исследовательская деятельность (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними)</li> <li>- самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице)</li> <li>- двигательная деятельность (овладение основными движениями)</li> </ul>
Средний возраст	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с составными и динамическими игрушками</li> <li>- общение с взрослыми и совместные игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- предметная деятельность</li> <li>- познавательно-исследовательские действия с предметами</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>со сверстниками под руководством взрослого - восприятие смысла музыки, сказок, стихов</li> <li>- рассматривание картин и картинок</li> <li>- двигательная активность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- экспериментирование с материалами и веществами (песок, вода, тесто)</li> <li>- действия с бытовыми предметами-орудиями - самообслуживание, элементы бытового труда (дежурство)</li> </ul>

<p>Старший дошкольный возраст</p>	<p>- игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру как ведущую деятельность детей дошкольного возраста - игры с правилами и другие виды игры - коммуникативная деятельность (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками) - восприятие художественной литературы и фольклора</p>	<p>- проектная деятельность - простейшие опыты - экспериментирование - природоохранная практика, акции - природопользование - коллекционирование, сбор гербариев, моделирование</p>
-----------------------------------	--	---

#### **2.4. Способы поддержки детской инициативы и самостоятельности на занятиях физической культуре:**

Фитбол-гимнастика – вид оздоровительно-развивающей гимнастики, с использованием мячей большого размера.

Стретчинг – гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.

Развивающие занятия «Театра физического воспитания дошкольников» - это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Это игровая по форме система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей. Раздельные физкультурные занятия для мальчиков и девочек. Совместные физкультурные занятия родителей с детьми. Занятия на тренажерах.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

#### **2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия детского сада с семьями воспитанников.

Работа с родителями строится на принципах доверия, диалога, партнерства, учета интересов родителей и их опыта воспитания детей.



### Задачи взаимодействия с семьей:

- познакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы, с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни; формировать ответственность за сохранность здоровья детей;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

### Формы и методы взаимодействия с семьями воспитанников

<i>Информационно-аналитические</i>	
Основной задачей информационно-аналитических форм организации общения с родителями являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, об общекультурном уровне его родителей, о наличии у них необходимых педагогических знаний, об отношении в семье к ребенку, о запросах, интересах и потребностях родителей в психолого-педагогической информации.	
Анкетирование	Один из распространенных методов диагностики, который используется работниками детского сада с целью изучения семьи, выяснения образовательных потребностей родителей, установления контакта с ее членами, для согласования воспитательных воздействий на ребенка
Опрос	Метод сбора первичной информации, основанный на непосредственном (беседа, интервью) или опосредованном (анкета) социально-психологическом взаимодействии исследователя и опрашиваемого. Источником информации в данном случае служит словесное или письменное суждение человека
Интервью и беседа	Характеризуются одним ведущим признаком: с их помощью исследователь получает ту информацию, которая заложена в словесных сообщениях опрашиваемых (респондентов). Это, с одной стороны, позволяет изучать мотивы поведения, намерения, мнения и т.п. (все то, что не подвластно изучению другими методами), с другой – делает эту группу методов субъективной (не случайно у некоторых социологов существует мнение, что даже самая совершенная методика опроса никогда не может гарантировать полной достоверности информации).

<i>Познавательные формы</i>	
Познавательные формы призваны повышать психолого-педагогическую культуру родителей, а значит, способствовать изменению взглядов родителей на воспитание ребенка в условиях семьи, развивать рефлексивность. Кроме того, данные формы взаимодействия позволяют знакомить родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования их практических навыков.	

Круглый стол	Особенность этой формы состоит в том, что участники обмениваются мнениями друг с другом при полном равноправии каждого
Родительские собрания	Действенная форма взаимодействия воспитателей с коллективом родителей, форма организованного ознакомления их с задачами, содержанием и методами воспитания детей определенного возраста в условиях детского сада и семьи
Родительский тренинг	Активная форма взаимодействия работы с родителями, которые хотят изменить свое отношение к поведению и взаимодействию с собственным ребенком, сделать его более открытым и доверительным
Педагогическая беседа	Обмен мнениями по вопросам воспитания и достижение единой точки зрения по этим вопросам, оказание родителям своевременной помощи
День открытых дверей	Дает возможность познакомить родителей с дошкольным учреждением, его традициями, правилами, особенностями образовательной деятельности, заинтересовать ею и привлечь их к участию
<i>Досуговые формы</i>	
Досуговые формы организации общения призваны устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми	
Праздники, досуги	Помогают создать эмоциональный комфорт, сблизить участников педагогического процесса
<i>Наглядно – информационные формы</i>	
Данные формы общения воспитателей и родителей решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного учреждения, позволяют правильно оценивать деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы дошкольного воспитания, объективно увидеть деятельность педагога.	
Информационные проспекты, видеофильмы, выставки детских работ; фотовыставки и информационные проспекты	Направлены на ознакомление родителей с дошкольным ознакомительные учреждением, особенностями его работы, с педагогами, занимающимися воспитанием детей, через сайт в Интернете, выставки детских работ, фотовыставки, рекламу в средствах массовой информации.
<i>Информационно - наглядные</i>	
Направлены на обогащение знаний родителей просветительские об особенностях развития и воспитания детей дошкольного возраста; их специфика заключается в том, что общение педагогов с родителями здесь не прямое, а опосредованное – через газеты, организацию тематических выставок; информационные стенды; записи видеофрагментов организации различных видов деятельности, режимных моментов; фотографии, выставки детских работ, ширмы, папки-передвижки.	

## 2.6. Иные характеристики содержания программы Особенности организации педагогической диагностики

Педагогическая диагностика осуществляется с целью определения динамики актуального индивидуального профиля развития ребенка и используется при решении следующих задач:

- индивидуализации образования (поддержки ребенка построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика опирается на принципы поддержки специфики и разнообразия детства, а также уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. В связи с этим педагогическая диагностика:

- не содержит каких-либо оценок развития ребенка, связанных с фиксацией образовательных достижений;
- позволяет фиксировать актуальный индивидуальный профиль развития дошкольника и оценивать его динамику;
- учитывает зону ближайшего развития ребенка по каждому из направлений;
- позволяет рассматривать весь период развития ребенка от рождения до школы как единый процесс без условного разделения на разные возрастные этапы, «привязанные» к паспортному возрасту, при этом учитывает возрастные закономерности развития, опираясь на оценку изменений деятельности дошкольника; учитывает представленные в Программе целевые ориентиры, но не использует их в качестве основания для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Педагогическая диагностика осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за развитием каждого ребенка в повседневной жизни и в процессе непосредственно образовательной деятельности. В начале учебного года (сентябрь) проводится первичная диагностика: выявляются стартовые возможности каждого ребенка, определяются достижения и слабые стороны, для которых требуется помощь педагога. Общая картина по группе позволяет выделить детей, которым необходимо особое внимание педагога и в отношении которых необходимо скорректировать, изменить способы взаимодействия. В конце учебного года (май) проводится итоговая педагогическая диагностика.

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме: не сформирован; находится в стадии становления; сформирован.

Инструментарий для педагогического мониторинга детского развития – карты наблюдения.

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи»  
2001г

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-техническое обеспечение спортивного зала соответствует возрастным возможностям детей, содержанию Программы.

Помещение	Назначение	Оснащение
Музыкально-спортивный зал	Организованная образовательная деятельность, подгрупповая и индивидуальная работа	Спортивное оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ловли, ползания и лазания, общеразвивающих упражнений. Атрибуты к подвижным и спортивным играм Тренажеры, игровые комплексы
Спортивная площадка	Организованная образовательная деятельность, подгрупповая и индивидуальная работа	Лабиринт, турники разной высоты, бумы, игровой комплекс

#### 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Программа обеспечена УМК программы «От рождения до школы», в комплект входят:

образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» комплексно-тематическое планирование пособия по управлению и организации работы в дошкольной организации методические пособия для педагогов по всем направлениям развития ребенка наглядно-дидактические пособия, рабочие тетради, вариативные парциальные (авторские) программы электронные образовательные ресурсы.

##### *Перечень методических пособий*

<b>Образовательная область «Физическое развитие»</b>	Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей; Галицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении; Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам; Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского; Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского; Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского; Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского; Казина О.Б. Лучшие спортивные занятия, праздники и развлечения в детском саду; Каратушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья; Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников; Мартынова С.М. Здоровье ребенка в ваших руках; Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть;
--	--

	<p>Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка;</p> <p>Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ;</p> <p>Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников;</p> <p>Осокина Т.И., Е.А. Тимофеева. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений;</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет;</p> <p>Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет;</p> <p>Покровский Е.А. Русские детские подвижные игры;</p> <p>Рыбак М., Глушкова Г. Раз, два, три, плыви;</p> <p>Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр;</p> <p>Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет);</p> <p>Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду;</p> <p>Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей;</p> <p>Фатева Л. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших дошкольников;</p> <p>Шебеко В.Н. Нетрадиционные занятия физкультурой;</p> <p>Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду.</p>
--	--

*Перечень средств обучения и воспитания*

Материальные средства обучения	
Игрушки	<p><i>сюжетные (образные) игрушки:</i> куклы, фигурки, изображающие людей и животных</p> <p><i>дидактические игрушки:</i> настольные и печатные игры</p> <p><i>спортивные игрушки:</i> направленные на укрепление мышц руки, предплечья, развитие координации движений (волчки, серсо, мячи, обручи); содействующие развитию навыков бега, прыжков, укреплению мышц ног, туловища (каталки, велосипеды, самокаты, скакалки); предназначенные для коллективных игр (настольные пинг-понг)</p>
Средства наглядности (плоскостная наглядность)	Картины, фотографии, плакаты
Технические средства обучения	Магнитофон – 1

### 3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Сложившиеся традиции, организация культурно-досуговой деятельности дошкольников позволяют обеспечить каждому ребенку эмоциональное благополучие, пассивный и активный отдых, способствуют формированию умения занимать себя.

*Мероприятия, ставшие традиционными*

<i>Мероприятие</i>	Время проведения
«Мама, папа, я – здоровая семья»	1 раз в год
«Зимние олимпийские игры»	1 раз в год
«Летние олимпийские игры»	1 раз в год
Спортивные развлечения	1 раз в месяц

### 3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

В спортивном зале создана развивающая предметно-пространственная среда (далее – развивающая среда), которая обеспечивает:

- реализацию Программы;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей.

При проектировании развивающей среды учтена целостность образовательной деятельности по образовательным областям.

Развивающая среда является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы). Созданная среда обеспечивает: двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Обстановка в спортивном зале создана таким образом, чтобы каждый ребенок имел возможность самостоятельно делать выбор.

Спортивный зал оснащен необходимым спортивным оборудованием и инвентарем для организации образовательной деятельности в соответствии с Программой.

# Приложения



## Перспективное планирование работы с детьми средней группы

За основу взят УМК Пензулаевой Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду: средняя группа» к программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А Васильевой.

№ занятия	Задачи	Содержание
сентябрь		
1, 2, 3	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с подпрыгиванием и продвижением вперёд; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба и бег по доскам (ширина 15 см) при ходьбе руки на пояс.</li> <li>2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.(3 -4 раза).</li> <li>3. Подвижная игра «Найди себе пару».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонну по одному.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Не пропусти мяч».</li> <li>2. «Не задень».</li> <li>3. Подвижная игра «Автомобили».</li> </ol> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие – ходьба между двумя линиями (ширина - 20см). После того как все пройдут между двумя линиями подаётся сигнал к бегу.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до предмета (кубик, кегля), на расстоянии 3м.</li> <li>3. Подвижная игра «Кот и мыши»</li> </ol>
4, 5	Упражнять детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; в прокатывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Игровое упражнение «Зайки!». Дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем выполняют ходьбу. После ходьбы переходят на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в две колонны.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета (4 -5прыжков).</li> <li>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2м); способ – стойка на коленях, сидя на пятках.</li> <li>3. Подвижная игра «Самолёты».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Малоподвижная игра «Огуречик».</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Прокати обруч».</li> </ol>

		<p>2. «Вдоль дорожки».</p> <p>3. Подвижная игра «Найди себе пару».</p>
6,	Мониторнг.	<i>Основные виды движений</i> Прыжок в длину с места.
7,		<i>Основные виды движений</i> Бег на дистанцию 10 метров с хода.
8,		<i>Основные виды движений</i> Наклон туловища вперёд.
9,		<i>Основные виды движений</i> Бросок набивного мяча.
10,		<i>Основные виды движений</i> Челночный бег 3x10м.
11		<i>Основные виды движений</i> Бег 30м.
12		<i>Основные виды движений</i> Подъём туловища в сед за 30 сек. (кол – во).
октябрь		
1, 2	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 – 3 раза в чередовании), в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2 – 3 раза в чередовании).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками (и.п. – стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2м. (10 -12раз).</li> <li>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).</li> <li>3. Подвижная игра «Огуречик».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках с различным положением рук в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Быстрый мяч»(2 – 3р). Прокатывание мячей в прямом направлении.</li> <li>2. «Проползи – не задень».</li> <li>3. Подвижная игра «Зевака».</li> </ol>
3, 4, 5	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю двумя руками; упражнять в прыжках развивая точность	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу остановиться и принять какую – либо позу. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Лазанье под дугу (сгруппироваться в «комочек» не задевая верхнего края.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5м один от</li> </ol>

	<p>приземления, лазанье под дугу (шнур).</p>	<p>другого. Дистанция 3 – 4м.</p> <p>4. <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Где постучали?».</p> <hr/> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки из обруча в обруч (плоские обручи из картона). Упражнение выполняется по команде «Прыгнули!», фронтальным способом.</li> <li>2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке.</li> <li>3. Подвижная игра «У медведя во бору».</li> </ol> <hr/> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Успей поймать».</li> <li>2. «Подбрось - поймай».</li> <li>3. «Кто быстрее?». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до кубика (дистанция 3м).</li> <li>4. Подвижная игра «Воробышки и кот».</li> </ol>
<p>6, 7, 8</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в прыжках, ловкость и глазомер при перебрасывании мяча.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу. Поворот в другую сторону и повторение задания.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах через малые мячи (расстояние между ними 40см).</li> <li>2. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики, руки на поясе.</li> <li>3. Подвижная игра «У медведя во бору».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Подвижная игра «Водяной».</p> <hr/> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (дистанция 3м).</li> <li>3. Подвижная игра «Волк во рву».</li> </ol> <hr/> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Успей поймать».</li> <li>2. «Подбрось - поймай».</li> <li>3. «Кто быстрее?». С элементами бега (дистанция 6м).</li> <li>4. Подвижная игра «Ловишки».</li> </ol>
<p>9, 10, 11</p>	<p>Продолжить учить останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному на сигнал: «воробышки!» остановиться и сказать: «Чик – чирик», а затем продолжить ходьбу; бег в рассыпную. Ходьба в чередовании с бегом. Построение в три колонны.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с малыми обручами.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола в группировке (высота – 50см от линии пола), (2 –</li> </ol>

	<p>лазании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	<p>Зрала).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.</li> <li>Подвижная игра «Кот и воробышки».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному за самым ловким котом.</p> <hr/> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Равновесие «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами (5 -6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения выполняют упражнения: ходьба между предметами, затем бег.(2 -Зрала).</li> <li>Подвижная игра «Коубах».</li> </ol> <hr/> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>«Вдоль дорожки».</li> <li>«Мяч через шнур».</li> <li>Подвижная игра «Найди свой цвет».</li> </ol>
<p>12, 13, 14</p>	<p>Учить находить своё место в шеренге после ходьбы и бега, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на на повышенной опоре; прыжки из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; развивая координацию движений; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность движения.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу также с поворотом. Ходьба в чередовании с бегом, темп умеренный.</p> <p><b>II часть.</b></p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки из обруча в обруч (плоские обручи из картона). Упражнение выполняется по команде «Прыгнули!», фронтальным способом.</li> <li>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Руки на пояс, на середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая.</li> <li>Подвижная игра «Кот и мыши».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному за самым ловким котом.</p> <hr/> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки из обруча в обруч (плоские обручи из картона).</li> <li>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>Подвижная игра «Зевака».</li> </ol> <hr/> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>«Кто быстрее доберётся до кегли» (прыжки на двух ногах).</li> <li>«Подбрось - поймай».</li> <li>Подвижная игра «Найди свой цвет».</li> </ol>
ноябрь		
1,	Упражнять в	<b>I часть.</b> Построение в колонну по одному, ходьба и

<p>2, 3</p>	<p>с с с</p> <p>ходьбе с выполнением различных заданий; в ловле мячей; в равновесии; в прыжках с продвижением вперёд, между предметами и через шнуры.</p>	<p>бег в колонне по одному. По сигналу выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс, хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с кубиками. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между ними 2 шага ребёнка).</li> <li>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5м.</li> <li>3. Подвижная игра «Салки».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Малоподвижная игра «Огуречик».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через 5 – 6 шнуров. Дистанция 3м.</li> <li>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> </ol> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Не попадись».</li> <li>2. «Поймай мяч».</li> <li>3. Подвижная игра «Кролики».</li> </ol>
<p>4, 5, 6</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге кругу, в ходьбе и беге на носках ; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мячей.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег враспынную, ходьба на носках, «как мышки», ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах через 5 – 6 шнуров.</li> <li>2. Прокатывание мячей друг другу (и.п – стойка на коленях).</li> <li>3. Подвижная игра «Самолёты».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игру «Самолёты».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами. Дистанция 3м. двумя колоннами, поточным способом 2 – 3 раза.</li> <li>2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5м одна от другой) двумя руками снизу.</li> <li>3. Подвижная игра «Такси».</li> </ol> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Не попадись».</li> <li>2. «Догони мяч».</li> <li>3. Подвижная игра «Найди себе пару».</li> </ol>

7, 8, 9	Упражняются в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски мяча о землю и ловля двумя руками.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> <li>3. Подвижная игра «Лиса и куры».</li> <li>4. <b>III часть.</b> Малоподвижная игра «Водяной».</li> </ol> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками после отскока.</li> <li>2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3м).</li> <li>3. Подвижная игра «Трамвай».</li> </ol> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Не задень».</li> <li>2. «Передай мяч».</li> <li>3. «Догони свою пару».</li> </ol>
10, 11, 12	Упражняются в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную; по сигналу остановиться и принять какую – либо позу.</p> <p><b>II часть.</b> Имитационные ОРУ <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков скамейки.</li> <li>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперёд вниз ( не прыгать).</li> <li>3. Подвижная игра «Цветные автомобили.».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вынести вперёд, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце сделать шаг вперёд и вниз. Положение рук может быть различным – на пояс, в стороны, за голову.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м).</li> </ol> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пингвины».</li> <li>2. «Кто дальше бросит?».</li> <li>3. Подвижная игра «Самолёты».</li> </ol>
декабрь		

1, 2	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры – кубики); ходьба и бег врассыпную; по сигналу – перестроение по одному в движении с поиском своего места в колонне. Игровое упражнение «На прогулку».</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с кубиками. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м.</li> <li>2. Прыжки через 4 – 5 брусков, помогая себе взмахом рук (высота брусков 6см).</li> <li>3. Подвижная игра «Лиса и куры».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдём цыплёнка».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо, соблюдать дистанцию друг от друга).</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через 5 – 6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого.</li> <li>3. Прокатывание мяча между 4 – 5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя.</li> </ol>
3	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега, в умении действовать по сигналу.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между сооружениями из снега.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Весёлые снежинки».</li> <li>2. «Кто быстрее до снеговика».</li> <li>3. Кто дальше бросит».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба «змейкой» между снежками.</p>
4, 5	Упражнять в перестроении в пары на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча между предметами.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу. Бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку.</li> <li>2. Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>3. Подвижная игра «У медведя во бору».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Зевака».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейки.</li> <li>2. Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>3. Бег по дорожке (ширина 20 см).</li> </ol>
6	Развивать ловкость, меткость, скоростные качества в игровых упражнениях.	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Метко в цель».</li> <li>2. «Кто быстрее до снеговика?».</li> <li>3. «Пройдём по мостику».</li> </ol>

7, 8	Упражнять в ходьбе колонной по одному; повторить ползание на четвереньках; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу остановиться и принять какую – либо позу.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5м (способ – двумя руками снизу, по 8 - 10 раз).</li> <li>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2 – 3 раза).</li> <li>3. Подвижная игра «Зайцы и волк».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из – за головы, ноги на ширине плеч).</li> <li>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по – медвежьи». Дистанция 3 – 4 м.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4 – 5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи.</li> </ol>
9	Упражнять в метании снежков, развивая силу броска, развивать скоростные качества посредством бега.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем между снежками.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто дальше?».</li> <li>2. «Снежная карусель».</li> <li>3. Подвижная игра «Два мороза».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба «змейкой» между снежками.</p>
10, 11	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу остановиться и принять какую – либо позу. Ходьба в чередовании с бегом, темп умеренный.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков скамейки.</li> <li>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз (не прыгать).</li> <li>3. Подвижная игра «Птички и кошка».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Малоподвижная игра «Огуречик».</p>
	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2- 3 раза).</li> <li>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу</li> </ol>



	в равновесии.	обруча, прыжок из обруча в обруч. Дистанция 3 м.
12	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто быстрее?».</li> <li>2. Игра – эстафета «Передай снежок».</li> <li>3. Подвижная игра «Заяц, мороз и ёлочки».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Снежиночки – пушиночки».</p>
январь		
1, 2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках и подбрасывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу. Ходьба между предметами, бег между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стены зала.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3 – 4 раза. Длина каната 2 – 2,5 м.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.</li> <li>3. Подвижная игра «Кролики».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдём кролика».</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивая через канат справа и слева, продвигаясь вперёд, помогая себе взмахом рук.</li> <li>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (дети свободно располагаются по залу), выполняют каждый в своём темпе.</li> </ol>
3	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба, затем бег в колонне по одному в умеренном темпе между снежными постройками.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Хоккеисты».</li> <li>2. Катание друг друга на санках.</li> <li>3. Подвижная игра «Снежная баба».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Малоподвижная игра «Снежинки и ветерок».</p>

4, 5	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках, в равновесии, перебрасывании мяча друг другу и отбивании мяча о пол.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с гимнастической скамейке.</li> <li>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ – двумя руками снизу).</li> <li>3. Подвижная игра «Найди себе пару».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Малоподвижная игра «Водяной».</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча одной рукой о пол 3 – 4 раза подряд и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд – прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояния 3 м.</li> <li>3. Равновесие – ходьба на носках между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,4м один от другого. Дистанция 3 м</li> </ol>
6	Упражнять в беге и прыжках.	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Прыжки к ёлке».</li> <li>2. Катание друг друга на санках.</li> <li>3. «Снежная карусель».</li> <li>4. Подвижная игра «Снежная баба».</li> </ol>
8	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; развивать ловкость и глазомер при в упражнениях с мячом, в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Ходьба в чередовании с бегом, темп умеренный.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча о пол.</li> <li>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</li> <li>3. Подвижная игра «Лошадки».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейке присесть, руки вынести вперёд, встать и пройти дальше.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд (4 – 5 штук; расстояние между предметами 0,5 м).</li> </ol>
9	Упражнять в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.	<p><b>I часть.</b> Прыжки на двух ногах.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто дальше бросит?»</li> <li>2. «Перепрыгни – не задень».</li> <li>3. Катание друг друга на санках.</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Малоподвижная игра «Снежиночки – пушиночки».</p>

февраль		
1, 2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 2 шага ребёнка). Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая).</li> <li>2. Прыжки через бруски (расстояния между ними 40 см).</li> <li>3. Подвижная игра «Котята и щенята».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Малоподвижная игра «Зевака».</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе.</li> <li>2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперёд, используя энергичный взмах рук.</li> <li>3. Подвижная игра «Самолёты».</li> </ol>
3	Метание снежков в цель, игровые задания на санках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах вперёд (расстояние 3 – 4 м). по сигналу остановка, поворот кругом, прыжки вперёд (расстояние не более 3 метров).</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Змейкой между санками».</li> <li>2. «Добрось до кегли».</li> <li>3. «Метко в цель».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Поочерёдное катание друг друга на санках.</p>
4, 5	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Бег в рассыпную по всему залу.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ на стульях.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.</li> <li>2. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>3. Подвижная игра «У медведя во бору».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонну по одному с хлопками в ладоши на каждый счёт.</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах через 5 – 6 коротких шнуров (расстояния между шнурами 0,5 м).</li> <li>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ – стойка на коленях.</li> <li>3. Подвижная игра «Кот и мыши».</li> </ol>

6	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение «Метелица».</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Покружись».</li> <li>2. «Кто дальше бросит?»</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Катание друг друга на санках.</p>
7, 8	Упражнять в ходьбе и бег врассыпную между предметами; в метании, в прыжках; ловля мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны, а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</li> <li>3. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель – щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча).</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.</li> </ol>
9	Упражнять в метании снежков на дальность, в катании на санках с горки.	<p><b>I часть.</b> Построение в две шеренги.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто дальше бросит снежок?».</li> <li>2. «Найдём снегурочку!».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному.</p>
10, 11	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в прыжках и ползании.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> <li>2. Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе.</li> <li>3. Подвижная игра «Перелёт птиц».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки</li> </ol>

		<p>вперёд; подняться и пройти дальше, в конце шаг вперёд вниз (не прыгать).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция 2 м).</p>
12	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	<p><b>I часть.</b> Ходьба по снежному валу (высота 6 – 10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти в конце, не прыгая.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Точно в цель».</li> <li>2. «Туннель».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдём зайку».</p>
март		
1, 2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках между предметами (расстояние между предметами 0,5м).</li> <li>2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (дистанция 3 м).</li> <li>3. Подвижная игра «Перелёт птиц».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</li> </ol>
3	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение «Ловишки».</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Быстрые и ловкие».</li> <li>2. «Сбей кеглю».</li> <li>3. Подвижная игра «Зайка беленький».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдём зайку».</p>
4, 5	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в длину, в бросании мячей через шнур и прокатывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места.</li> <li>2. Перебрасывание мячей через шнур.</li> <li>3. Подвижная игра «Бездомный заяц».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из –за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока</li> </ol>

		<p>об пол.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Прокатывание мяча друг другу (и.п – сидя, ноги врозь; расстояние 2 м).</li> <li>Подвижная игра «Волк во рву».</li> </ol>
6	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу перепрыгивание через 5 – 6 шнуров (расстояние между предметами 40 см); по команде изменение направления движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>«Подбрось – поймай».</li> <li>«Прокати – не задень»</li> <li>Подвижная игра «Лошадка».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> «Угадай, кто кричит?».</p>
7, 8	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.</li> <li>Подвижная игра «Самолёты».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Малоподвижная «Филин».</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</li> <li>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> <li>Подвижная игра «Ловишки».</li> </ol>
9	Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Ходьба между предметами (расстояния между предметами 30 см).</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>«На одной ножке вдоль дорожки».</li> <li>«Брось через верёвочку»</li> <li>Подвижная игра «Самолёты».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Водяной».</p>
10, 11	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу; в лазанье по гимнастической стенке; в равновесии и прыжках; повторить ползание по скамейке «по –	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу остановиться.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по – медвежьим».</li> <li>Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол.</li> <li>Подвижная игра «Охотник и зайцы».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдём зайку».</p>

	медвежьи».	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке, спуск вниз.</li> <li>2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах через шнуры.</li> </ol>
12	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким шагом в медленном темпе; обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Перепрыгни ручеёк».</li> <li>2. «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см).</li> <li>3. «Ловкие ребята» (бросание мяча о землю, вверх и ловля двумя руками).</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
<b>апрель</b>		
1, 2	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, повторить задания в равновесии, метании и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота 6 см; расстояния между предметами 40 см).</li> <li>3. Подвижная игра «Пробеги тихо».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай кто ползал».</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через 5 – 6 шнуров (расстояния между шнурами расстояния 0,5м).</li> <li>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м)</li> </ol>
3	Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу перестроение в колонну с нахождением своего места в ней.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Прокати и поймай».</li> <li>2. «Обведи и прокати».</li> <li>3. «Боулинг».</li> <li>4. Подвижная игра «У медведя во бору».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>

<p>4, 5, 6</p>	<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; в прыжках в длину; метании мешочков и мячей в горизонтальную и вертикальную цель; в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с кубиками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места – «Кто дальше прыгнет?».</li> <li>2. Метание мешочков в горизонтальную цель.</li> <li>3. Подвижная игра «Совушка».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай чей голосок?».</p> <hr/> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места – «Чья команда дальше прыгнет?».</li> <li>2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.</li> <li>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (руки на пояс, в стороны, за голову).</li> </ol> <hr/> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «По дорожке».</li> <li>2. «Перепрыгни – не задень».</li> <li>3. «Достань до мяча».</li> <li>4. «Пробеги – не задень».</li> </ol>
<p>7, 8, 9</p>	<p>Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; ходьбе по кругу; в прыжках в длину с места и через короткую скакалку; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задания с бегом.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места через шнур.</li> <li>2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками от груди; дистанция 2 м.</li> <li>3. Подвижная игра «Котята и щенята».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <hr/> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</li> <li>2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из – за головы; дистанция 2м).</li> <li>3. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой</li> </ol> <hr/> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Попади в корзину».</li> <li>2. «Подбрось - поймай».</li> <li>3. Подвижная игра «Удочка».</li> </ol>



10, 11, 12	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в ползании по скамейке; в метании в вертикальную цель и на дальность.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе (темп средний). Ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребёнка), с расстояния 1,5 – 2 м правой и левой рукой (способ от плеча).</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.</li> <li>3. Подвижная игра «Зайцы и волк».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдём зайца».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</li> <li>3. Прыжки через короткую скакалку.</li> </ol> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пробеги не задень».</li> <li>2. «Накинь кольцо».</li> <li>3. Подвижная игра «Догони свою пару».</li> </ol>
11, 12, 13	Упражнять в ходьбе парами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; закрепить прыжки через короткую скакалку.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в две колонны.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по доске (ширина 15см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.</li> <li>2. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</li> <li>3. Подвижная игра «Пробеги тихо».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Кто ушёл?».</p>
май		
1, 2, 3, 4, 5, 6,	Мониторнг.	<p><i>Основные виды движений</i> Прыжок в длину с места.</p> <p><i>Основные виды движений</i> Бег на дистанцию 10 метров с хода.</p> <p><i>Основные виды движений</i> Наклон туловища вперёд.</p> <p><i>Основные виды движений</i> Бросок набивного мяча.</p> <p><i>Основные виды движений</i> Челночный бег 3х10м.</p> <p><i>Основные виды движений</i> Бег 30м.</p>

7		<i>Основные виды движений</i> Подъём туловища в сед за 30 сек. (кол – во).
8, 9, 10	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры, в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба в полуприсяде (не более 15 сек.); ходьба высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (дистанция 3м).</li> <li>3. Подвижная игра «У медведя во бору».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с неё – разноимённым способом.</li> <li>2. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.</li> <li>3. Подвижная игра «Коршун и наседка».</li> </ol>
		<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пробеги не задень».</li> <li>2. «Не урони».</li> <li>3. «Бегом по дорожке».</li> <li>4. Подвижная игра «Пробеги тихо».</li> </ol>
11	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Подбрось - поймай»..</li> <li>2. «Кто быстрее по дорожке».</li> <li>3. Подвижная игра «Самолёты».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p>

## Старшая группа

За основу взят УМК Пензулаевой Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду: старшая группа» к программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А Васильевой.

Кол - во часов Дата		задачи
сентябрь		
1	Упражнять в ходьбе и беге по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; по сигналу ходьба врассыпную; бег врассыпную, перестроение в колонну по два в движении.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии 2 шагов ребёнка, руки на пояс.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4м).</li> <li>3. Подвижные игры «Кто быстрее к флажку?».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Руки за голову.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах между предметами (змейкой – дистанция 4м).</li> <li>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками снизу (расстояние 2 м).</li> </ol>
	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; повторить упражнения в равновесии.	<p><b>I часть.</b> Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба врассыпную; в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов. <i>Основные виды движений</i> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ловкие ребята».</li> <li>2. «Пингвины».</li> <li>3. «По мостику».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>
4	Мониторинг	<i>Основные виды движений</i> Прыжок в длину с места.
5		<i>Основные виды движений</i> Бег на дистанцию 10 метров с хода.
6		<i>Основные виды движений</i> Наклон туловища вперёд.
7		<i>Основные виды движений</i> Бросок набивного мяча
8		<i>Основные виды движений</i>

9 1 1 1		Челночный бег 3х10м.
		<i>Основные виды движений</i> Прыжки через скакалку.
		<i>Основные виды движений</i> Подъём туловища за 30сек.
		<i>Основные виды движений</i> Бег 30 метров.
		<i>Основные виды движений</i> Бег 90м, 150м.
Октябрь		
1	Упражнять в ходьбе и беге с различным и. п. рук; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, в прыжках с продвижением вперёд; повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезании под шнур.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному с различным и.п. рук по сигналу (в сторону, за голову, на пояс). Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колена.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой вверх руки ребёнка.</li> <li>2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 – 25см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3м).</li> <li>3. Подлезание под шнур правым и левым боком (3 -4 раза подряд).</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Водяной».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «Пингвины».</li> <li>2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 – 25см) друг другу двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 3м).</li> </ol> <p>Упражнение в ползании – «крокодил».</p>
	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, упражнениях в прыжках. Разучивать игровые упражнения.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Передай мяч».</li> <li>2. «Не задень».</li> <li>3. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
4, 5	Упражнять в ходьбе и равномерном беге с чётким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом,	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с чётким поворотом на углах, бег в равномерном темпе до 1 минуты. Ходьба на носках, пятках, перестроение в 2 колонны.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча из - за головы друг другу (8 – 10 раз).</li> <li>2. Ходьба по скамье - поднять прямую ногу и хлопать под коленом (руки в стороны).</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе,</li> </ol>

	<p>координацию движений в равновесии; повторить упражнения на ползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>подтягиваясь двумя руками, хват с боков.  <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Упражнение на внимание, приставной шаг на внимание.</p> <hr/> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Ходьба по скамье - поднять прямую ногу и хлопнуть под коленом (руки в стороны).</li> <li>3. Подвижная игра «Удочка».</li> </ol>
	<p>Повторить бег в колонну по одному, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений в игре с мячом.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег до 1 минуты, переход на обычную ходьбу.  <b>II часть.</b> Игровые упражнения:  4. «Не попадись!».  5. «Мяч о стенку».  6. Подвижная игра «Быстро возьми!».  <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Зевака».</p>
<p>7 8 9</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в сохранении равновесия в прыжках в высоту и ловкости в бросании мяча вверх.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (6 -8 малых мячей, расстояние между ними 40 см ), по сигналу ходьба на носках.  <b>II часть.</b> ОРУ без предметов.  <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета».</li> <li>2. Броски малого мяча (диаметр 6 – 8 см) вверх двумя руками.</li> <li>3. Подвижная игра «Перелёт птиц».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Фигуры».</p> <hr/> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета».</li> <li>2. Броски мяча вверх и ловля двумя руками, с хлопком в ладоши.</li> <li>3. Ползание на четвереньках между предметами.</li> </ol> <hr/> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Поймай мяч».</li> <li>2. «Будь ловким».</li> <li>3. Подвижная игра «Найди свой цвет».</li> </ol>

10, 11, 12	Упра жнять в чередовании ходьбы и бега; развивать координаци ю движений при ловле и передаче мяча, ловкость в беге между предметами. Закрепить ползание по скамье.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, бег(20м), ходьба(10м).</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски малого мяча (диаметр 6 -8 см) вверх двумя руками.</li> <li>2. Ползание по ладонях и ступням («по медвежь») по прямой (5м – кто быстрее?).</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамьи выполнить присед, затем пройти дальше.</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Тихо - громко».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (3 – 4 р.).</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по медвежь»).</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамьи выполнить поворот, затем пройти дальше.</li> </ol> <p><i>Основные виды движений</i> Игровые упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Быстро передай». Передача мяча в шеренгах.</li> <li>2. «Пробеги – не задень». Две колонны. Бег друг за другом между малыми мячами (расстояние 30см, по 6 -8 штук).</li> <li>3. Подвижная игра «Жмурки».</li> </ol>
13, 14	Упражнять в ходьбе в колонне по кругу, ходьба по кругу, ходьба и бег врассыпную. Лазанье по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамейке; развивать координацию движений при перешагивании через предметы; повторить прыжки на двух ногах.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному по кругу, не держась за руки. Ходьба и бег врассыпную (по сигналу построиться в колонну).</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом (2 – 3 раза).</li> <li>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо</li> <li>3. Подвижная игра «Перенеси предмет».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра «Летает – не летает».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (8 – 10 обручей, положенными в шахматном порядке).</li> <li>3. Подвижная игра «Совушка».</li> </ol>
ноябрь		

1 2 3	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу, в ведении мяча, развивать координацию при ходьбе по уменьшенной площади опоры, ползании.	<p align="center"><b>Игровые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто быстрее?» -ползание по прямой, на ладонях и ступнях («по медвежьи» -4 м).</li> <li>2. «Кто дальше прыгнет?». Тройной прыжок.</li> <li>3. Подвижная командная игра «Челночный бег».</li> </ol> <p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс). Бег в среднем темпе до 1,5мин.,ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p align="center"><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча по прямой (двумя колоннами, баскетбольный вариант).</li> <li>2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперёд головой набивной мяч. Дистанция 3 – 4метра.</li> <li>3. Игра - эстафета «Без рук».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Фигуры».</p> <p align="center"><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча между предметами (6 – 8шт., расстояние между ними 1метр).</li> <li>2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный.</li> <li>3. Подвижная игра «Перемени предмет».</li> </ol>
4 5 6	Разучить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность в упражнениях с мячом.	<p align="center"><b>Подвижные игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Обведи и прокати».</li> <li>2. «Мяч по дорожке».</li> <li>3. «Челнок».</li> </ol> <p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; бег с перепрыгиванием через предметы, ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с обручами.</p> <p align="center"><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «Мяч водящему».</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</li> <li>3. Подвижная игра «Удочка».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Водяной».</p> <p align="center"><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Проползи – не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</li> <li>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</li> <li>3. Подвижная игра «Стоп».</li> </ol>
7	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия;	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между кеглями, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры (5 – 6 шнуров, расстояние между ними – 1 шаг ребёнка); бег с перепрыгиванием через бруски (расстояние между брусками 70 – 80 см).</p>

	познакомить с игрой бадминтон; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	<p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пас друг другу».</li> <li>2. «Отбей волан».</li> <li>3. «Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи (эстафета)).</li> <li>4. Подвижная игра «Мышеловка».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра «Угадай чей голосок».</p>
8, 9	Упражнять в беге с преодолением препятствий, в переброске мяча через шнур, в прокатывании обручей, в ходьбе по повышенной опоре и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег с преодолением препятствий, ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «Перебрось - поймай». Дети выстраиваются в две шеренги, по обе стороны от шнура, на расстоянии 2м от него. По сигналу перебрасывают мячи через натянутый шнур, а игроки другой шеренги ловят их двумя руками после отскока от пола.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</li> <li>3. Подвижная игра «Затейники».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Эхо».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с высоты (40см) на мат.</li> <li>2. Прокатывание обручей в парах (дети становятся в две шеренги).</li> <li>3. Подвижная игра «Не попадись»</li> </ol>
10,1 12	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, в переползании на четвереньках, в равновесии; закреплять навыки владения мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате; середина стопы на канате.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6 – 8 шт.) подряд без паузы.</li> <li>3. Подвижная игра «Догони свою пару».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра «Угадай чей голосок».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки над головой.</li> <li>3. Подвижная игра «Круговая лапта».</li> </ol> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.</li> <li>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната (попеременно на правой и левой ноге),</li> </ol>



		руки произвольно. 3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.
декабрь		
	Развить скоростные качества, ловкость, меткость посредством игр - эстафет.	Игры - эстафеты: 1. «Попади в корзину». 2. «Проведи и прокати». 3. «Посадка картофеля». 4. «Догони свою пару!»
2 3	Упражнять в перестроении из одной колонны в две и обратно, в равно весии, развивая координацию движений, в прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «Один – два», по сигналу «Два» - ходьба в колонну по два, по сигналу «Один» - колонне по одному; бег с поворотами, ходьба и бег в рассыпную. <b>II часть.</b> ОРУ без предметов. <i>Основные виды движений</i> 1. Ходьба гимнастической скамейке приставным шагом, спуск вниз. 2. Прыжки по прямой (расстояние 3м) – два прыжка на правой, два прыжка на левой, и так до конца дистанции. 3. Подвижная игра «Кто скорее до флажка?». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай чей голосок?». <i>Основные виды движений</i> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передовая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4- 5м). Подвижная игра «Мышеловка».
		Игровые упражнения: 1. «Мяч о стенку». 2. «Поймай мяч». 3. «Не задень». 4. «По мостику».
5 6	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; в перебрасывании мячей в шеренгах.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, бег между предметами поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см), ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную. <b>II часть.</b> ОРУ с малым мячом. <i>Основные виды движений</i> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперёд, по прямой, вначале на правой ноге, затем на левой ноге (расстояние 3 – 4 м). 3. Игра - эстафета «Пожарные на учении».

		<p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
		<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг.</li> <li>2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) – два прыжка на правой и два на левой попеременно, и так до конца дистанции.</li> <li>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из – за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 2, 3 м).</li> </ol>
		<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто дальше бросит?»</li> <li>2. «Не задень?»</li> <li>3. Подвижная игра «Мороз Красный нос».</li> </ol>
8 9 10	<p>Повторить ходьбу колонной по одному с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках, метании мяча; развивать координацию движений в упражнении на равновесие.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу, бег до 1 минуты в среднем темпе между предметами, не задевая их (в чередовании с ходьбой).</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах между предметами, в конце дистанции - прыжок в обруч.</li> <li>2. Ходьба гимнастической скамейки, подбрасывая двумя руками вверх малый мяч.</li> <li>3. Подвижная игра «Перелёт птиц».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра «Вершки и корешки».</p>
		<p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперёд, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.</li> <li>2. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперёд (попеременно то на одной, то на другой ноге).</li> <li>3. Приём и передача мяча в парах.</li> </ol>
		<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. «Метко в цель».</li> <li>5. «Кто быстрее до снеговика».</li> <li>6. «Пройдём по мостику».</li> </ol>
11, 12,	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в прыжках через короткую скакалку, в</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, с изменением направления по сигналу. ОРУ в движении.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</li> <li>3. Подвижная игра «Охотники и зайцы».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра «Вершки и корешки».</p>

	метании мешочков в горизонтальную цель, в упражнении с мячом, ползании.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд.</li> <li>2. Передача мяча в шеренгах (эстафета).</li> </ol> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Гонка санок» (эстафета).</li> <li>2. «Загони шайбу».</li> <li>3. Подвижная игра «Карусель».</li> </ol>
январь		
1	Закрепить навыки ходьбы и бега парами, ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в продолжительном беге, повторить упражнения с прыжками, с мячом, в равновесии, в прокатывании мячей и обручей.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджать вторую, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе до 1 минуты без остановки, ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с короткими скакалками.</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах, между предметами.</li> <li>2. Прокатывание обручей друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м).</li> <li>3. Подвижная игра «Совушка».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Водяной».</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</li> <li>2. Прокатывание мячей между предметами (5 – бшт., расстояние между предметами 1 м).</li> <li>3. Подвижная игра «Салки с ленточкой».</li> </ol>
3	Упражнять в передвижении на лыжах ступающим шагом.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, закрепить лыжи на ногах.</p> <p><b>II часть.</b></p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа – «пружинка», поочерёдное поднятие правой и левой лыжи.</li> <li>2. Ходьба на лыжах ступающим шагом.</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне с лыжами.</p>
4 5	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесия и	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую – либо позу; бег враспынную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между ними 50 см).</li> <li>5. Подвижная игра «Попрыгунчики - воровушки».</li> </ol>

	ползание.	<p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Зевака».</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом руки на пояс.</li> <li>2. Прыжки на 2 ногах между набивными мячами (дистанция 4м).</li> <li>3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> </ol>
6	Упражнять в передвижении на лыжах скользящим шагом.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, закрепить лыжи на ногах.</p> <p><b>II часть.</b></p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа – «пружинка», поочерёдное поднятие правой и левой лыжи.</li> <li>2. Ходьба на лыжах скользящим шагом.</li> <li>3. Игра «У кого меньше шагов?». Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (10 м).</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне с лыжами.</p>
7 8	Повторить ходьбу и бег по кругу. Ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения с мячом, на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с обручами.</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</li> <li>2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, кубики с энергичным взмахом рук).</li> <li>3. Подвижная игра «Охотники и соколы».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Эхо».</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, которые расположены на небольшом расстоянии в шахматном порядке.</li> <li>2. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.</li> </ol> <p>Подвижная игра «День и ночь».</p>

9	Разучить боковые шаги переступанием вправо и влево; повороты на месте вокруг пяток лыж; упражнять ходьбе на лыжах ступающим и скользящим шагом.	<p><b>I часть.</b> Построение в две шеренги одна напротив другой, закрепить лыжи на ногах.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Основные виды движений.</i> Упражнения на лыжах:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Боковые шаги переступанием вправо и влево.</li> <li>2. Повороты на месте вокруг пяток лыж – рисуем веер (выполняется под счёт). На счёт «1» поднять носок правой лыжи и переставить его вправо, на счёт «2» приставить левую лыжи к правой. На счёт «3 – 4», «5 – 6» завершить поворот направо на 90 градусов. Так же на счёт «1 – 6» вернуться в и. п. Этим же способом выполнить повороты влево.</li> <li>3. Ходьба на лыжах: 20 м ступающим шагом, 20 м скользящим шагом (при передвижении сгибать колени (ноги полусогнуты) и переносить вес тела с одной ноги на другую; широко и свободно размахивая руками вперёд и назад, сочетая движения рук с ритмом шагов.</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному с лыжами.</p>
февраль		
1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в переползании в обруч боком, в задании на равновесие, в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов. <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</li> <li>2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, кубики с энергичным взмахом рук.</li> <li>3. Подвижная игра «Охотники и соколы».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Эхо».</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.</li> <li>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</li> <li>3. Игра – эстафета «Поменяй предмет».</li> </ol>
3	Повторить переступание вправо и влево на месте, упражнять в передвижении скользящим шагом; разучить игровое задание «Шире шаг».	<p><b>I часть.</b> Построение в две шеренги. Закрепить лыжи на ногах.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повороты на месте вокруг пяток лыж – рисуем веер (выполняется под счёт). На счёт «1» поднять носок правой лыжи и переставить его вправо, на счёт «2» приставить левую лыжи к правой. На счёт «3 – 4», «5 – 6» завершить поворот направо на 90 градусов. Так же на счёт «1 – 6» вернуться в и. п. Этим же способом выполнить повороты влево.</li> <li>2. Ходьба скользящим шагом (при передвижении сгибать колени (ноги полусогнуты) и переносить вес тела с</li> </ol>

		<p>одной ноги на другую; широко и свободно размахивая руками вперёд и назад, сочетая движения рук с ритмом шагов (дистанция 300м).</p> <p>3. Игровое задание «Шире шаг». На отрезке лыжни (длина 2 – 2,5м) ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге. (Подсчитать, за сколько шагов в среднем дети проходят дистанцию.)</p> <p><b>III часть.</b> Передвижение в колонне по одному с лыжами.</p>
4	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках, в пролезании в обруч, в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную; бег, продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6м).</p> <p>3. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Жмурки».</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Перебрасывание мячей (диаметр 10 – 12см) друг другу и ловля их после отскока о пол.</p> <p>3. Подвижная игра «Вороны и воробьи».</p>
6	<p>Повторить упражнения на лыжах: «пружинка», переступание в обе стороны, на месте; упражнять в передвижении скользящим шагом.</p>	<p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>Упражнения на лыжах:</p> <p>1. «Пружинка».</p> <p>2. Повороты на месте вокруг пяток лыж (выполняется под счёт). На счёт «1» поднять носок правой лыжи и переставить его вправо, на счёт «2» приставить левую лыжи к правой. На счёт «3 – 4», «5 – 6» завершить поворот направо на 90 градусов. Так же на счёт «1 – 6» вернуться в и. п. Этим же способом выполнить повороты влево.</p> <p>3. Передвижение по лыжне скользящим шагом (при передвижении сгибать колени (ноги полусогнуты) и переносить вес тела с одной ноги на другую; широко и свободно размахивая руками вперёд и назад (дистанция 20м).</p> <p>4. Ходьба на лыжах (дистанция 200 м).</p>

7	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом, в переползании.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук (за голову, вверх, на пояс); ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с кубиками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (на мат).</li> <li>2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между ними 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями.</li> <li>3. Подвижная игра «Горелки».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Водяной».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (на мат).</li> <li>2. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопками в ладоши (или с приседанием, поворотом кругом).</li> <li>3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5 - 6 метров.</li> </ol>
9	Повторить боковые шаги на лыжах; упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом.	<p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на лыжах: поочерёдное поднятие правой и левой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка; боковые шаги на лыжах – приставной шаг вправо и влево (по 5 -6 шагов), ставя лыжи параллельно.</li> <li>2. Ходьба по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе (при передвижении сгибать колени (ноги полусогнуты) и переносить вес тела с одной ноги на другую; широко и свободно размахивая руками вперёд и назад (дистанция 200м).</li> </ol>
10, 11	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6 – 8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребёнка). На другой стороне зала – набивные мячи (расстояние между мячами 70 – 80см, чтобы дети выполняли 2 – 3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет). Задание выполняется в колонне по одному. Ходьба в колонне и перестроение в три колонны.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза, сериями 8 – 10 раз подряд).</li> <li>2. Лазанье под шнур правым и левым боком (высота шнура от пола 50см), не касаясь верхнего края (несколько раз подряд).</li> <li>3. Подвижная игра «Горелки».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>

		<p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловля его двумя руками после хлопка или приседания.</li> <li>2. Переползание на ладонях и ступнях, расстояние 5м.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая вперёд – вверх прямую ногу и делая хлопок под коленом.</li> </ol>
2	<p>Повторить боковые шаги; упражнять ходьбе «змейкой» и передвижению скользящим шагом.</p>	<p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>Упражнения на лыжах:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Боковые шаги вправо и влево.</li> <li>2. Ходьба по лыжне «змейкой», огибая 6 – 8 предметов, то справа, то слева (расстояние между предметами 2 м).</li> <li>3. Передвижение по лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м), как можно дальше скользя попеременно на одной и другой ноге, помогая себе энергичным взмахом рук.</li> </ol>
март		
1	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в горизонтальную цель (обруч).</li> <li>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.</li> <li>3. Подвижная игра «Ключи».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Тихо - громко».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в горизонтальную цель (в корзину).</li> <li>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках (Кто быстрее?).</li> </ol> <p>Подвижная игра «Паук и мухи».</p>
3	<p>Упражнять в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Точный пас».</li> <li>3. «Кто дальше бросит?».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> «По дорожке проскользи».</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание малых мячей в парах (расстояние между детьми 1,5м).</li> <li>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметов (голову не опускать).</li> <li>3. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».</li> </ol>



5	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу);	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу; ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с мячами.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки - подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд.</li> <li>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди.</li> <li>3. Подвижная игра «Ноги от земли».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Зевака».</p>
	упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.</li> <li>2. Перебрасывание мячей через верёвку двумя руками и ловля его после отскока от пола.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Ключи».</p>
	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; бег между предметами; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.	<p><b>I часть.</b> Ходьба, затем бег в колонне по одному в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто быстрее?»,</li> <li>2. «Проскользи – не упади»,</li> <li>3. Подвижная игра «Два Мороза».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения, повторить упражнения в прыжках, на равновесия, в метании.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне с изменением темпа, лёгкий бег. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах через 5 – бшнуров</li> <li>2. Метание мешочка в горизонтальную цель с расстояния 5м правой и левой рукой от плеча.</li> <li>3. Подвижная игра «Ловишка с мячом».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Кто ушёл?».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с мешочком, зажатым между колен по прямой (расстояние 5 -6м).</li> <li>2. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.</li> <li>3. Подвижная игра «Хитрая лиса».</li> </ol>
10	Провести игровые упражнения «Снежная королева», «Весёлые воробушки»;	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение «Снежная королева». Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по всей площадке, а Снежная королева пытается догнать их. Того кого она коснётся, превращается в льдинку – останавливается.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто дальше бросит?». Броски 5 – 6 снежков.</li> </ol>

	упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность.	<p>2. «Весёлые воробушки». Дети становятся в круг, перед каждым ребёнком лежит один снежок. В центре - кошка. Дети – воробушки прыгают в круг через снежок и обратно. Водящий старается осалить их, прежде чем они прыгнут обратно.</p> <p>3. Подвижная игра «Два Мороза».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в умеренном темпе между постройками.</p>
11,	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием, в прыжках; повторить эстафету с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между кубиками. Ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева (расстояние 4м).</p> <p>3. Эстафета с мячом (и.п. – стойка на коленях, передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону.</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Зеваки».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.</p> <p>2. Перебрасывание мячей через верёвку двумя руками и ловля его после отскока от пола.</p> <p>3. Подвижная игра «Ключи».</p>
апрель		
1 2 3	Упражнять в перестроении из одной в две колонны и обратно в ходьбе, в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании на четвереньках и в равновесии.	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Пройди – не урони».</p> <p>2. «Из кружка в кружок».</p> <p>3. «Стой!».</p> <p>7. Метание мешочков до ориентира.</p> <p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по два (парами), перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с мячами.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м, способом от плеча.</p> <p>2. Ползание на четвереньках опорой на ладони и колени между предметами.</p> <p>3. Подвижная игра «Ноги от земли».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Жмурки».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>

4 5	Закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры, развивать координацию движений при прыжках, ловкость в упражнениях с мячом.	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пас на ходу».</li> <li>2. «Кто быстрее?»(ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, между предметов).</li> <li>3. Подвижная игра «Лягушки и цапля».</li> </ol> <p><b>I часть.</b> Построение в колонну, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании (бег 20 м, ходьба – 10м.) Ходьба враспынную, нахождение своего места в колонне.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.</li> <li>2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (по два прыжка, дистанция 6 – 8м).</li> <li>3. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками (10 – 20 раз подряд).</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Тихо - громко».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места на мат.</li> <li>2. Метание в вертикальную цель (расстояние 4м) правой и левой рукой .</li> <li>3. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.</li> </ol>
7	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения.	<p><b>I часть.</b> Игра «Ровным кругом»</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пас ногой».</li> <li>2. «Ловкие зайчата».</li> <li>3. Подвижная игра «Горелки».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Малоподвижная игра «Эхо».</p>
	Упражнять в беге до двух минут, в лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом, в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, повороты переступанием, ходьба с изменением темпа движения, бег в среднем темпе до 3 - х минут.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с обручами. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом.</li> <li>2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см).</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Зеваки».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом.</li> <li>2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, в конце скамейки сойти (не спрыгивать). Прыжки через шнуры боком (правым и левым попеременно).</li> </ol>

10	Упражнять в беге и прыжках посредством игровых упражнений и подвижных игр.	Игровые упражнения: 1. «С кочки на кочку». 2. «Передай мяч». 3. «Не задень» (прыжки на двух ногах в круг и из круга). 4. Подвижная игра «Кто быстрее до флажка».
11, 12	Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения, ходьба и бег с высоким подниманием бедра, развитие координации движений в прыжках с продвижением вперед, упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры, в метании.	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с изменением направления движения, ходьба и бег с высоким подниманием бедра. <b>II часть.</b> ОРУ с обручами. <i>Основные виды движений</i> 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, между предметами(кубики), расположенными в шахматном порядке 3. Метание мешочков правой, левой рукой снизу в горизонтальную цель (расстояние 4 м). <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Невидимка». <i>Основные виды движений</i> 1. Прыжки через шнуры с продвижением вперед. 2. Метание набивного мяча (вес 1кг) двумя руками из - за головы. 3. Подвижная игра «Ловля обезьян».
13	Упражнять в беге и прыжках; развивать ловкость в игре с мячом.	<b>I часть.</b> Игра с бегом «Мы – весёлые ребята». <b>II часть.</b> Игра «Охотники и утки». 1. «Ловкие зайчата». 2. Подвижная игра «Горелки». <b>III часть.</b> Малоподвижная игра «Эхо».
		май
1, 2,	Мониторинг	<i>Основные виды движений</i> Прыжок в длину с места.
3, 4,		<i>Основные виды движений</i> Бег на дистанцию 10 метров с хода.
5, 6,		<i>Основные виды движений</i> Наклон туловища вперед.
7, 9		<i>Основные виды движений</i> Бросок набивного мяча
		<i>Основные виды движений</i> Челночный бег 3x10м.
		<i>Основные виды движений</i> Прыжки через скакалку.
		<i>Основные виды движений</i> Подъём туловища за 30сек.
		<i>Основные виды движений</i> Бег 30 метров.

		<i>Основные виды движений</i> Бег 90м, 150м.
10, 11	Повторить разные виды ходьбы и бега, подвижные игры и игровые упражнения с ходьбой и бегом, прыжками и мячом.	<p><b>I часть.</b> Построение по одному в колонну, ходьба на носках, пятках, ходьба и бег по диагонали.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Шёл король по лесу».</li> <li>2. «Кто быстрее?».</li> <li>3. «Пас ногой».</li> <li>4. «Кто выше прыгнет?».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Ручеёк».</p>
		<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мы ногами, мы руками».</li> <li>2. «Мяч водящему».</li> <li>3. «Пас на ходу».</li> <li>4. Эстафета «Передача мяча в колонне»</li> </ol>

## Подготовительная группа

За основу взят УМК Пензулаевой Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду: подготовительная группа» к программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А Васильевой.

Кол - во часов Дата		задачи
сентябрь		
1,	Упражнять в ходьбе и беге по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом ( 10 м - ходьба, 20м - бег); бег в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу. Перестроение в колонну по три.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов. <i>Основные виды движений</i></p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове (руки свободно).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через шнуры (6 - 8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см.</p> <p style="padding-left: 40px;">3.Подвижные игры «Кто быстрее к флажку?», «Не оставайся на полу».</p> <p><b>III часть.</b> Быстрая ходьба после игры, танцевальное движение.</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (два приставных шага, на третий – перешагивание через мяч). Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс или за голову.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5 - 6 шт., расстояние между мячами 40 см).</p> <p>6. Переброска мячей (диаметр 20 -25см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3м).</p>
3	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	<p><b>I часть.</b> Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба в рассыпную; в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов. <i>Основные виды движений</i> Игровые упражнения:</p> <p>4. Ловкие ребята.</p> <p>5. Пингвины.</p> <p>6. Догони свою пару.</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>
5,	Мониторинг	<i>Основные виды движений</i> Прыжок в длину с места.
6,		<i>Основные виды движений</i> Бег на дистанцию 10 метров с хода.
7,		<i>Основные виды движений</i>

8, 9,  10, 11, 12		Наклон туловища вперёд.
		<i>Основные виды движений</i> Бросок набивного мяча
		<i>Основные виды движений</i> Челночный бег 3x10м.
		<i>Основные виды движений</i> Прыжки через скакалку.
		<i>Основные виды движений</i> Подъём туловища за 30сек.
		<i>Основные виды движений</i> Бег 30 метров.
		<i>Основные виды движений</i> Бег 90м, 150м.
октябрь		
1, 2	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, в прыжках с продвижением вперёд; повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезании под шнур.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному с различным и.п. рук по сигналу (в сторону, за голову, на пояс). Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колена.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Прыжки с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой вверх руки ребёнка.</p> <p>5. Перебрасывание мяча (диаметр 20 – 25см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 4м).</p> <p>6. Подлезание под шнур правым и левым боком (3 -4 раза подряд).</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Тихо - громко».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>3. Игровое упражнение «Пингвины».</p> <p>4. Перебрасывание мяча (диаметр 20 – 25см) друг другу двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 4м).</p> <p>5. Упражнение в ползании – «крокодил».</p>
3, 4	Упражнять в ходьбе и равномерном беге с чётким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в равновесии; повторить упражнения на ползание по гимнастической	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с чётким поворотом на углах, бег в равномерном темпе до 1 минуты. Ходьба на носках, пятках, перестроение в 3 колонны.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Бросание мяча из – за головы друг другу (10- 15раз).</p> <p>5. Ходьба по скамье – поднять прямую ногу и хлопнуть под коленом (руки в стороны).</p> <p>6. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков.</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Упражнение на внимание, приставной шаг на внимание.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>5. Ходьба по скамье – поднять прямую ногу и хлопнуть под</p>

	скамейке.	<p>коленом (руки в стороны).</p> <p>6. Подвижная игра «Удочка».</p>
5, 6	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать координацию движений при ловле и передаче мяча, ловкость в беге между предметами. Закрепить ползание по скамье.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, бег(20м), ходьба(10м), ходьба и бег между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (3 – 4 р.).</p> <p>5. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по медвежьему»).</p> <p>6. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамьи выполнить поворот, затем пройти дальше.</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Тихо - громко».</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>4. «Быстро передай». Передача мяча в шеренгах.</p> <p>5. «Пробеги – не задень». Две колонны. Бег друг за другом между малыми мячами (расстояние 30см, по 6 -8 штук).</p> <p>6. Подвижная игра «Жмурки».</p>
7, 8	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному, ходьба по кругу, ходьба и бег в рассыпную. Лазанье по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамейке; развивать координацию движений при перешагивании через предметы; повторить прыжки на двух ногах.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному по кругу, не держась за руки. Ходьба и бег в рассыпную (по сигналу построиться в колонну).</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом (2 – 3 раза).</p> <p>5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо</p> <p>6. Подвижная игра «Перенеси предмет».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Летает – не летает».</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (8 – 10 обручей, положенными в шахматном порядке).</p> <p>6. Подвижная игра «Совушка».</p>



9, 10	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках и бросании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (6 -8 малых мячей, расстояние между ними ).</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову. На середине присесть, руки в стороны; выпрямиться – руки за голову и пойти дальше.</p> <p>5. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6 – 8 штук, расстояние между ними 40 см), по одной стороне зала прыжки на правой ноге, по другой стороне – на левой.</p> <p>6. Подвижная игра «Перелёт птиц».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Фигуры».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперёд, используя взмах рук (длина шнура 3 -4 метра).</p> <p>6. Игра «Круговая лапта».</p>
11, 12	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя, в ведении мяча, развивать координацию при ходьбе по уменьшенной площади опоры, ползании.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс). Бег в среднем темпе до 1,5мин., ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Ведение мяча по прямой (двумя колоннами, баскетбольный вариант).</p> <p>5. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперёд головой набивной мяч. Дистанция 3 – 4метра.</p> <p>6. Игра - эстафета «Без рук».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Фигуры».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Ведение мяча между предметами (6 – 8шт., расстояние между ними 1метр).</p> <p>5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный.</p> <p>6. Подвижная игра «Перемени предмет».</p>
13, 14	Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием;	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; бег с перепрыгиванием через предметы, ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с флажками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Игровое упражнение «Мяч водящему».</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>6. Подвижная игра «Удочка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Водяной».</p>

	повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность в упражнениях с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; бег с перепрыгиванием через предметы, ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с флажками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>7. Игровое упражнение «Мяч водящему».</p> <p>8. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>9. Подвижная игра «Удочка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Водяной».</p>
<b>ноябрь</b>		
1, 2	Упражнять в беге с преодолением препятствий, в переброске мяча через шнур, в прокатывании обручей, в ходьбе по повышенной опоре и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег с преодолением препятствий, ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Игровое упражнение «Перебрось - поймай». Дети выстраиваются в две шеренги, по обе стороны от шнура, на расстоянии 2м от него. По сигналу перебрасывают мячи через натянутый шнур, а игроки другой шеренги ловят их двумя руками после отскока от пола.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>6. Подвижная игра «Затейники».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Эхо».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Прыжки с высоты (40см) на мат.</p> <p>5. Прокатывание обручей в парах (дети становятся в две шеренги).</p> <p>6. Подвижная игра «Не попадись»</p>
3, 4, 5	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, в переползании на четвереньках, в равновесии; закреплять навыки владения мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате; середина стопы на канате.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнуры (6 – 8 шт.) подряд без паузы.</p> <p>6. Подвижная игра «Догони свою пару».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Угадай чей голосок».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки над головой.</p> <p>6. Подвижная игра «Круговая лапта».</p>

		<p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>5. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната (попеременно на правой и левой ноге), руки произвольно.</p> <p>6. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.</p>
6	Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между кеглями, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <p>5. «Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стеной и бросают мяч о стенку, ловя его после отскока от пола (с хлопком, приседанием).</p> <p>6. «Будь ловким». Прыжки на двух ногах между Предметами (кубики, набивные мячи).</p> <p>7. Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Угадай чей голосок».</p>
7, 8	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку, передачи мяча друг другу, ползании.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, с изменением направления по сигналу. ОРУ в движении.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд.</p> <p>5. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>6. Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Вершки и корешки».</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд.</p> <p>2. Передача мяча в шеренгах (эстафета).</p> <p>3. Подвижная игра «Мышеловка».</p>
9, 10	Повторить ходьбу колонной по одному с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках, метании мяча; развивать координацию движений в упражнении на равновесие.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу, бег до 1,5 минут в среднем темпе между предметами, не задевая их (в чередовании с ходьбой).</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Прыжки на двух ногах между предметами, в конце дистанции - прыжок в обруч.</p> <p>5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, подбрасывая двумя руками вверх малый мяч.</p> <p>6. Подвижная игра «Перелёт птиц».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Вершки и корешки».</p>
		<p>Игровые упражнения:</p> <p>8. Метание мешочков до ориентира.</p> <p>9. «Не задень» (прыжки на двух ногах в круг и из круга).</p> <p>10. Подвижная игра «Ноги от земли».</p>

11, 12	Упражнять в ходьбе и беге с преодолением препятствий, в метании мешочков в горизонтальную цель, в равновесии; повторить ведение мяча с продвижением вперёд.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую - либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы, ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с короткими скакалками.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</li> <li>2. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант).</li> <li>3. Подвижная игра «Совушка».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Водяной».</p> <hr/> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</li> <li>2. Ведение мяча между предметами (5 – 6 шт., расстояние между предметами 1 метр.)</li> <li>3. Подвижная игра «Перелёт птиц».</li> </ol>
		декабрь
1	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в поворотах прыжком на месте; в прыжках на правой и левой ноге, огибая предметы; в выполнении заданий с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот направо (налево); ходьба и бег в рассыпную .</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. «С кочки на кочку».</li> <li>6. «Передай мяч».</li> <li>7. Подвижная игра «Хитрая лиса».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра «Угадай чей голосок».</p>
2, 3, 4	Упражнять в ходьбе с различным положением рук, в беге в рассыпную, в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации (бокком, приставным шагом, с	<p><b>I часть.</b> ОРУ в парах.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3 -4 мяча, расстояние между мячами 3 шага ребёнка), руки свободно балансируют.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их.</li> <li>3. Подвижная игра «Перелёт птиц».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра «Вершки и корешки».</p> <hr/> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах в круг и из круга.</li> <li>2. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</li> <li>3. Подвижная игра «Хитрая лиса».</li> </ol>

	перешагивание). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>4. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперёд, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>5. Приём и передача мяча в парах.</p> <p>6. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперёд (попеременно то на одной, то на другой ноге).</p>
5, 6	Закрепить навыки ходьбы и бега парами, ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в продолжительном беге, повторить упражнения с прыжками, мячом, в равновесии, в прокатывании обручей.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджать вторую, руки в сторону; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе до 1,5 минут без остановки, ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с короткими скакалками.</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>3. Прыжки через скакалку, вращая её вперёд.</p> <p>4. Прокатывание обручей друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 4 метра).</p> <p>3. Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Водяной».</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Пройди – не задень».</p> <p>2. «Пас на ходу».</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p>
7, 8	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движений, в прыжках, в ползании, в метании.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; по сигналу ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Бег до 1,5 минут.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ со стульчиками.</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, подвигаясь вперёд (дистанция 6м).</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами (5 – бшт., расстояние между предметами 1м).</p> <p>3. Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Эхо».</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Прыжки на двух ногах, между предметами.</p> <p>2. Ползание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур на высоте 50 см. от пола).</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в колоннах».</p>

9 10	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания по сигналу, в перебрасывании малого мяча, в ползании на четвереньках, в равновесии.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу «Цапля!» остановиться на одной ноге, слегка поджать вторую, руки за голову, удерживая равновесие; продолжение ходьбы; на сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивания руками. Бег и ходьба в чередовании.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов. <i>Основные виды движений.</i></p> <p>3. Перебрасывание малых мячей в парах (расстояние между детьми 1,5м).</p> <p>4. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать).</p> <p>3. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Съедобное - несъедобное»</p>
11, 12	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесии.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую – либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов. <i>Основные виды движений.</i></p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Зевака».</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>4. «Пас на ходу».</p> <p>5. «Кто быстрее».</p> <p>6. Подвижная игра «Лягушки и цапля».</p>
		январь
1	Упражнять в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <p>2. «Точный пас».</p> <p>3. «Кто дальше бросит?».</p> <p><b>III часть.</b> «По дорожке проскользи».</p>

2, 3, 4	Повторить ходьбу и бег по кругу. Ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения с мячом, на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</p> <p>4. Прыжки через препятствия (набивные мячи, кубики) с энергичным взмахом рук.</p> <p>3. Подвижная игра «Охотники и соколы».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Эхо».</p> <hr/> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, которые расположены на небольшом расстоянии в шахматном порядке.</p> <p>4. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.</p> <p>5. Подвижная игра «День и ночь».</p> <hr/> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.</p> <p>2. Ведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивая мяч одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 8 метров).</p> <p>3. Подвижная игра «Охотники и соколы».</p>
5	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; бег между предметами; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.	<p><b>I часть.</b> Ходьба, затем бег в колонне по одному в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <p>4. «Кто быстрее?»,</p> <p>5. «Проскользи – не упади»,</p> <p>6. Подвижная игра «Два Мороза».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
6, 7	Закреплять навыки ходьбы и бега, развивать координацию движений при переменном подпрыгивании на правой и левой ноге, упражнять в переползании.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо (влево). Бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (по два прыжка, дистанция 6 – 8м).</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из – за головы, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 3 м).</p> <p>3. Подвижная игра «Перемени предмет».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Эхо».</p>

		<p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние 40см).</li> <li>2. Отбивание мяча большого диаметра в ходьбе.</li> <li>3. Эстафета с пролезанием в обруч (2 -3шт.) «Кто быстрее?».</li> </ol>
8, 9	Закрепить навыки ходьбы и бега с поворотом по сигналу, повторить задания в переползании по гимнастической скамейке и равновесии.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне, по сигналу повернуться через левое плечо и идти в другую сторону, бег, элементы коррекционной гимнастики, ходьба в полуприсяде. Бег с перешагиванием через набивные мячи, ходьба и бег между набивными мячами.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание малого мяча двумя руками снизу(затем одной рукой (стоя в шеренгах, расстояние 3 -4 метра).</li> <li>2. Переползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях – «по – медвежьи» (2 раза).</li> <li>3. Подвижная игра «Коршун и насекомая».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Эхо».</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловля его двумя руками после хлопка или приседания.</li> <li>5. Переползание на ладонях и ступнях, расстояние 5м.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая вперед – вверх прямую ногу и делая хлопок под коленом.</li> </ol>
		февраль
1, 2	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом, в переползании.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук (за голову, вверх, на пояс); ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с кубиками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Прыжки в длину с места (на мат).</li> <li>5. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между ними 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями.</li> <li>6. Подвижная игра «Горелки».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Водяной».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Прыжки в длину с места (на мат).</li> <li>5. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопками в ладоши ( или с приседанием, поворотом кругом.</li> <li>6. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5 - 6 метров.</li> </ol>
3	Провести игровые	<p><b>I часть.</b>Игровое упражнение «Снежная королева». Из числа играющих выбирается водящий – Снежная</p>



	упражнение «Снежная королева», «Весёлые воробушки»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность.	королева. Дети разбегаются по всей площадке, а Снежная королева пытается догнать их. Того кого она коснётся, превращается в льдинку – останавливается. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: 4. «Кто дальше бросит?». Броски 5 – 6 снежков. 5. «Весёлые воробушки». Дети становятся в круг, перед каждым ребёнком лежит один снежок. В центре – кошка. Дети – воробушки прыгают в круг через снежок и обратно. Водящий старается осалить их, прежде чем они прыгнут обратно. 6. Подвижная игра «Два Мороза». <b>III часть.</b> Ходьба в умеренном темпе между постройками.
4, 5	Закрепить навыки ходьбы и бега парами, упражнять в беге с поворотами, учить сохранять правильную осанку в упражнениях на равновесие; упражнять в упражнении с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «Один – два», по сигналу «Два» - ходьба в колонну по два, по сигналу «Один» - колонне по одному; бег с поворотами, ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> ОРУ без предметов. <i>Основные виды движений</i> 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейке приставным шагом, спуск вниз. 5. Отбивание мяча правой рукой (расстояние 8м). 6. Подвижная игра «Кто скорее до флажка?». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности по желанию. <i>Основные виды движений</i> 3. Ходьба приставным шагом боком по шнуру с мешочком на голове. 4. Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперёд (расстояние 8м). 5. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».
6	Закрепить навыки ходьбы в чередовании с бегом, метания в цель.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному – 20 сек., затем бег – 30 сек. (3 раза чередовать). <b>II часть.</b> Игровые упражнения: 1. «Метко в цель» - метание снежков в цель (кубики, кегли) с расстояния 5 м правой и левой рукой поочередно (выполняется в шеренгах). 2. «Пробеги – не задень». Из снежков выложить дорожку. Бег в среднем темпе между снежками, стараясь не задеть их. 3. Подвижная игра «Охотник и зайцы». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
7, 8	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6 – 8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребёнка). На другой стороне зала – набивные мячи (расстояние между мячами 70 – 80см, чтобы дети выполняли 2 – 3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет). Задание выполняется в колонне по одному. Ходьба в колонне и перестроение в три колонны. <b>II часть.</b> ОРУ с малым мячом.

	лазанье под шнур.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза, сериями 10 – 12 раз подряд).</p> <p>5. Лазанье под шнур правым и левым боком (высота шнура от пола 50см), не касаясь верхнего края (несколько раз подряд).</p> <p>6. Подвижная игра «Горелки».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Переброска мячей друг другу (в шеренгах, с ловлей мяча после отскока от пола).</p> <p>2. Равновесие – ходьба на носках между предметами (5 – 6 кубиков, расстояние между ними 0,5м), руки на пояс.</p> <p>3. Подвижная игра «Волк во рву».</p>
9	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба, затем бег в колонне по одному в умеренном темпе между снежными постройками.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <p>4. «Хоккеисты».</p> <p>5. Катание друг друга на санках.</p> <p>6. Подвижная игра «Снежная баба».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
10, 11	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Метание мешочков в горизонтальную цель (обруч).</p> <p>5. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.</p> <p>6. Подвижная игра «Ключи».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Тихо - громко».</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель (в корзину).</p> <p>4. Ползание в прямом направлении на четвереньках (Кто быстрее?).</p> <p>5. Подвижная игра «Паук и мухи».</p>
12	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые	<p><b>I часть.</b> Ходьба по кругу, на сигнал «Ветер!» ускорить шаг и переход на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедлить движение и остановиться.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Основные виды движений</i></p> <p>4. «Гонка санок» (эстафета).</p>

	упражнения .	<p>5. «Загони шайбу».</p> <p>6. Подвижная игра «Карусель».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
		март
1, 2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу; ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с мячами.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Прыжки - подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд.</p> <p>5. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди.</p> <p>6. Подвижная игра «Ноги отземли».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Зевака».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.</p> <p>4. Перебрасывание мячей через верёвку двумя руками и ловля его после отскока от пола.</p> <p>5. Подвижная игра «Ключи».</p>
3	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между постройками из снега, ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <p>1. «По ледяной дорожке».</p> <p>2. «По местам!».</p> <p>3. «Поезд» (катание друг друга на санках по кругу).</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
4, 5	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения, повторить упражнения в прыжках, на равновесия, в метании.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне с изменением темпа, лёгкий бег. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Прыжки на двух ногах через 5 – бшнуров</p> <p>5. Метание мешочка в горизонтальную цель с расстояния 5м правой и левой рукой от плеча.</p> <p>6. Подвижная игра «Ловишка с мячом».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Кто ушёл?».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>4. Прыжки с мешочком, зажатым между колен по прямой (расстояние 5 -6м).</p> <p>5. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.</p> <p>6. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>
6	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения.	<p><b>I часть.</b> Игра «Ровным кругом»</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <p>4. «Пас ногой».</p> <p>5. «Ловкие зайчата».</p> <p>6. Подвижная игра «Горелки».</p> <p><b>III часть.</b> Малоподвижная игра «Эхо».</p>

7, 8	Закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры, развивать координацию движений при прыжках, ловкость в упражнениях с мячом.	<p><b>I часть.</b> Построение в колонну, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании (бег 20 м, ходьба – 10м.) Ходьба врассыпную, нахождение своего места в колонне.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.</li> <li>Прыжки на правой и левой ноге попеременно (по два прыжка, дистанция 6 – 8м).</li> <li>Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками (10 – 20 раз подряд).</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Тихо - громко».</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева (расстояние 6м).</li> <li>Бросание мяча вверх и ловля его после поворота кругом (выполняется в произвольном темпе, влево и вправо поочередно).</li> <li>Подвижная игра «Кто быстрее до флажка».</li> </ol>
9	Упражнять в беге и прыжках; развивать ловкость в игре с мячом.	<p><b>I часть.</b> Игра с бегом «Мы – весёлые ребята».</p> <p><b>II часть.</b> Игра «Охотники и утки».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>«Ловкие зайчата».</li> <li>Подвижная игра «Горелки».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Малоподвижная игра «Эхо».</p>
10, 11	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием, в прыжках; повторить эстафету с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между кубиками. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов. <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть.</li> <li>Прыжки на двух ногах вперёд способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 8 м).</li> <li>Эстафета с мячом (и.п. – стойка на коленях, передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону).</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Зеваки».</p>
		<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть.</li> <li>Игра – эстафета «Передал – садись».</li> <li>Эстафета «Через верёвочку».</li> </ol>
12	Повторить упражнения в беге с изменением	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону, ходьба; бег врассыпную, по сигналу остановиться. Ходьба и бег чередуются</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p>

	направления движения, игровые упражнения .	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пас ногой».</li> <li>2. «Пингвины».</li> <li>3. Подвижная игра «Одинокий журавль».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
		апрель
1, 2	Закреплять навыки перестроения из одной колонны по одному в колонну по два. Упражнять в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать глазомер и точность попадания при метании.	<p><b>I часть.</b> Построение в колонну, перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному в движении, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (обратить внимание на согласованную работу рук и ног в момент отталкивания).</li> <li>2. Метание в вертикальную цель (расстояние 5м) правой и левой рукой (основное внимание уделяется энергичному замаху, переносу веса тела во время броска вперёд).</li> <li>3. Подвижная игра «Жмурки».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Прыжки в длину с места на мат.</li> <li>5. Метание в вертикальную цель (расстояние 4м) правой и левой рукой .</li> <li>6. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.</li> </ol>
3	Повторить подвижные игры и игровые упражнения с элементами бега, прыжков и мячом.	<p><b>I часть.</b> Игра «Салки - перебежки».</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пройди – не задень».</li> <li>2. «Ловкие зайчата».</li> <li>3. Подвижная игра «Охотники и утки».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Малоподвижная игра «Эхо».</p>
4, 5	Упражнять в беге до 3-ёх минут, в лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом, в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, повороты переступанием, ходьба с изменением темпа движения, бег в среднем темпе до 3 - х минут.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с обручами.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом.</li> <li>5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</li> <li>6. Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см).</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Зеваки».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом.</li> <li>4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, в конце скамейки сойти (не спрыгивать).</li> <li>5. Прыжки через шнуры боком (правым и левым</li> </ol>

		попеременно).
6	Повторить подвижные игры и игровые упражнения с бегом, прыжками и мячом.	<p><b>I часть.</b> Игра «Быстро по местам!».</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Перешагни – не задень».</li> <li>2. «С кочки на кочку».</li> <li>3. Подвижная игра «Охотники и утки».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Малоподвижная игра «Земля, воздух, вода».</p>
7, 8	Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения, ходьба и бег с высоким подниманием бедра, развитие координации движений в прыжках с продвижением вперед, упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры, в метании.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с изменением направления движения, ходьба и бег с высоким подниманием бедра.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ с обручами.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.</li> <li>5. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, между предметами(кубики), расположенными в шахматном порядке</li> <li>6. Метание мешочков правой, левой рукой снизу в горизонтальную цель (расстояние 4 м).</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Невидимка».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Прыжки через шнуры с продвижением вперед.</li> <li>5. Метание мешочков вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние 4 м).</li> <li>6. Подвижная игра «Ловля обезьян».</li> </ol>
9	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; игровые упражнения с прыжками, передачей и ведением мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс (в чередовании); бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ловкие прыгуны».</li> <li>2. «Проведи мяч».</li> <li>3. «Пас друг другу».</li> <li>4. Подвижная игра «Мышеловка».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
10 11	Упражнять в ходьбе и беге с ускорением и замедлением темпа движения, развитие координации движений в прыжках через скакалку,	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу, бег в среднем темпе до 1,5 мин.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую, на двух ногах на месте.</li> <li>2. Ведение мяча правой и левой рукой попеременно (5 – 6м).</li> <li>3. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</li> </ol>

	закреплять навыки ведения мяча в ходьбе, лазанье по гимнастической скамейке.	<p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Невидимка».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд (расстояние 6 – 8 м).</li> <li>2. Ведение мяча правой и левой рукой и забрасывание его в корзину.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Быстро возьми – быстро положи».</p>
12, 13	Повторить разные виды ходьбы и бега, упражнять в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Построение по одному в колонну, ходьба на носка, пятках, ходьба и бег по диагонали.</p> <p><b>II часть.</b> ОРУ в парах.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках – на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной.</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>3. Метание набивного мяча (вес 1кг) двумя руками из - за головы.</li> <li>4. Подвижная игра «Мышеловка».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Краски».</p>
		май
1, 2, 3	Мониторинг	<i>Основные виды движений</i> Прыжок в длину с места.
4, 5, 6, 7, 8, 9		<i>Основные виды движений</i> Бег на дистанцию 10 метров с хода.
		<i>Основные виды движений</i> Наклон туловища вперёд.
		<i>Основные виды движений</i> Бросок набивного мяча
		<i>Основные виды движений</i> Челночный бег 3x10м.
		<i>Основные виды движений</i> Прыжки через скакалку.
		<i>Основные виды движений</i> Подъём туловища за 30сек.
		<i>Основные виды движений</i> Бег 30 метров.
		<i>Основные виды движений</i> Бег 90м, 150м.
10 11	Повторить разные виды ходьбы и бега, подвижные игры и игровые упражнения с ходьбой и бегом, прыжками и мячом.	<p><b>I часть.</b> Построение по одному в колонну, ходьба на носках, пятках, ходьба и бег по диагонали.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. «Шёл король по лесу».</li> <li>6. «Кто быстрее?».</li> <li>7. «Пас ногой».</li> <li>8. «Кто выше прыгнет».</li> <li>9. Подвижная игра «Горелка».</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Краски».</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. «Мы ногами, мы руками».</li> <li>6. «Кто быстрее?».</li> <li>7. «Пас на ходу».</li> </ol> <p>Подвижная игра «Лягушки в болоте».</p>

