

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №52
Г.Гулькевичи муниципального образования Гулькевичский район**

ПРИНЯТО:

педагогическим советом

МАДОУ д/с № 52

Г.Гулькевичи

протокол № от «___» _____ 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МАДОУ д/с 52

Л.А.Береди́на

приказ от «___» _____ 2021 г. №___

**Рабочая программа инструктора по физической культуре
по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

на 2024--2025 гг.

Разработчик: Минченкова Ирина Николаевна

Содержание

I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования; принципы и подходы к реализации программы
- 1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста
- 1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования
- 1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

II. Содержательный раздел:

Основное содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми программы «Физическая культура»

- 2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (3-4 года)
- 2.2. Образовательная деятельность с детьми среднего возраста (4-5 года)
- 2.3. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста (5-6 года)
- 2.4. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста- на пороге школы (6-7 года)
- 2.5. Формы физкультурно-оздоровительной работы
- 2.6. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников
- 2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

III. Организационный раздел:

- 3.1. Организация двигательного режима
- 3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы
- 3.3. Условия реализации рабочей программы
- 3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий
- 3.5. Культурно-досуговая деятельность
- 3.6. Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений
- 3.7. Программно- методическое обеспечение образовательного процесса
- 3.8. Примерное перспективное планирование образовательной деятельности

IV. Презентация программы

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сохранения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Основная образовательная программа дошкольного образовательного учреждения.
2. Закон об образовании 2013 – федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

1.2. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования

Цель: Формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма);

- Всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- Повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие физических качеств;
- Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способов укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральными государственными образовательными стандартами:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения детского развития;
- Индивидуализация дошкольного образования (в том числе одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, партнерство с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей;
- Обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

Принципы на основе особенностей основной общеобразовательной программы дошкольной организации:

- Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с

дошкольниками и ведущими видом их деятельности является игра;

➤ Строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп. У ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно, в то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети владеют в общих чертах всеми видами основных движений, уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т.п.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепление их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер. Дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаются освоить то, что не получается. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

В двигательной деятельности складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Возникают мотивы соперничества, соревнования.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными, умело пользуется своим двигательным аппаратом. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования

Результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности 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 неудачам 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 игры, 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;

➤ 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 и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Возрастная группа	Планируемые результаты
3-4 года	- Свободно ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы; - строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях; - энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте с продвижением вперед; - принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; в метании мешочков с песком; - энергично отталкивать мячи при катании, бросании; - ловить мяч двумя руками одновременно; - сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; - реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; - выполнять правила в подвижных играх; - соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
4-5 лет	- Правильно держать осанку; - развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, в самостоятельной двигательной деятельности; - ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы; - перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). - 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 сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие; - прыгать через короткую скакалку; - принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (на прижимая к груди); - строиться в колонну, шеренгу, соблюдать дистанцию во время передвижения; - выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры; - самостоятельно организовать знакомые игры; - действовать по сигналу.
5-6 лет	- Правильно держать осанку; - осознанно выполнять движения; - бегать наперегонки, с преодолением препятствий; - лазать по гимнастической стенке, меняя темп; - 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; - сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе; - ориентироваться в пространстве; - помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место; - проявлять интерес к различным видам спорта; - уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество; - проявлять стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
6-7 лет	- прыгать на мягкое покрытие; - мягко приземляться; - прыгать в длину с места; - с разбега; - в высоту с разбега – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; - перебрасывать набивные мячи; - бросать предметы в цель из разных исходных положений; - попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния; - метать предметы правой и левой рукой на расстояние; - метать предметы в движущуюся цель; - держать статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений; - выполнять правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья; - уметь перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; - соблюдать интервалы во время передвижения; - выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; - следит за правильной осанкой. - участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис); - уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Педагогическая диагностика в группах общеразвивающей направленности

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2. оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

Таблица оценок физической подготовленности детей

мальчики

возрастная группа задания	II младшая 3 – 4 года	средняя 4 – 5 лет	старшая 5 – 6 лет	подготовительная к школе 6 – 7 лет
бег 30 м по прямой (сек)	--	--	9.0 – 8.0	8.0 – 7.5
прыжок в длину с места (см)	40 - 60	65 - 75	75 - 85	90 - 110
бросок набивного мяча весом 1 кг (см)	80 - 100	140 - 150	230 - 250	270 – 300
метание вдаль удобной рукой (м)	2,5 – 4	3,5 – 5,5	5,5 – 8,0	6,5 – 8,5
подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	2 – 3 раза попряд	4 – 6 раз попряд	8 - 12 раз попряд	15 – 20 раз попряд
отбивание мяча, стоя на месте	--	4 – 6 раз	8 - 12 раз	15 – 20 раз

Девочки

возрастная группа задания	II младшая 3 – 4 года	средняя 4 – 5 лет	старшая 5 – 6 лет	подготовительная к школе 6 – 7 лет
бег 30 м по прямой (сек)	--	--	9,5 – 8,5	8,5 – 8,0

прыжок в длину с места (см)	40 - 50	60 - 70	70 - 80	85 - 100
бросок набивного мяча весом 1 кг (см)	80 - 90	130 - 150	200 - 250	250 - 280
метание вдаль удобной рукой (м)	2,5 – 3,5	3,5 – 5,0	4,5 – 7,5	5,5 – 8,0
подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	2 – 3 раза подряд	4 – 6 раз подряд	8 - 12 раз подряд	15 – 20 раз подряд
отбивание мяча, стоя на месте	--	4 – 6 раз	8 - 12 раз	15 – 20 раз

Примечание.

1. В работе использованы нормативы, предлагаемые «Программой воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А.Васильевой, программы «Детство», а также учебного пособия Алябьевой Н.В. «Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника».
2. Уровень физической подготовленности и физиометрических показателей оценивается как средний, если показатели соответствуют нормативам, указанным в таблицах. При более высоких показателях уровень оценивается как высокий, а при более низких – как низкий уровень развития того или иного качества.

II. Содержательный раздел

Содержание работы ориентированно на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику образовательной области «Физическое развитие», с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (3-4 года)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. 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 построении.

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. Учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучение 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.

Подвижные игры. 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 лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

2.2. Образовательная деятельность с детьми среднего возраста (4-5 года)

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 (на прижимая к груди).

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.

Подвижные игры. 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.

2.3. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста 5-6 лет

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
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 разбегаться, 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 ориентировать в пространстве.
Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, 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.
Подвижные игры. 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.

2.4. Образовательная деятельность с детьми подготовительной к школе группы 6-7 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 перелезать 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 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.

Подвижные игры. 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 оценить свои результаты и результаты товарищей.

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

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

2.5. Образовательная деятельность группы компенсирующей направленности с детьми 5 -6 лет и 6-7 лет

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проводятся подвижные игры, направленные на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

2.6. Формы физкультурно-оздоровительной работы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, - классические, - тренирующие,	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: - классическая,	Подвижные игры. Игровые упражнения.	Беседа Совместные игры.

- на улице, Общеразвивающие упражнения: - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	- игровая, - полоса препятствий, - музыкально-ритмическая, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: - оздоровительная, - полоса препятствий.		
---	--	--	--

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- 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; слушание музыкальных произведений.

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.

2.7. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников

План работы с родителями 2021-2022гг.

Месяц	Мероприятие
сентябрь	1 .Консультация «Приобщение детей к физической культуре 2. « Спортивный уголок дома»
октябрь	1.В родительский уголок: «Наши успехи»(результаты диагностики) 2.Неделя здоровья (участие родителей в развлечениях)
ноябрь	1.Анкетирование « Физическое воспитание в семье» 2. Выпуск газеты «Новости спорта в детском саду»
декабрь	1 .Консультация для родителей «Формирование правильной осанки. Игры на формирование правильной осанки» 2.Буклет родительский уголок «Дорожка здоровья»
Январь	1. 3.Консультация: « Профилактика плоскостопия. Игры на преодоление плоскостопия». 2.Учебное занятие для родителей «Игры, которые лечат»
февраль	1.В родительский уголок «Рекомендации по закаливанию» 2. Выпуск газеты «Новости спорта в детском саду»
март	1 .Консультация «Игра, как фактор оздоровления и развития двигательной активности» 2.В родительский уголок «Стоит задуматься»

апрель	1 .Совместный спортивный праздник с родителями «Мама, папа, я – спортивная семья». 2.Выставка детских рисунков « Физкульт-Ура!» 3.Индивидуальная консультация « Папа, мама- занимайтесь со мной»
май	1 .Индивидуальные консультации по итогам диагностики. 2.Консультация: «Подвижные игры и упражнения, которые можно использовать в домашних условиях» 3.Пропаганда семейного опыта « Моя спортивная семья»

2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями

№	Формы работы	Срок	Ответственный
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года	Инструктор по физической культуре
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми и с детьми с ОВЗ в целях развития физических качеств	в течение года	Инструктор по физической культуре
3.	Участие в педагогических советах ДОУ	в течение года	По плану МБДОУ
4.	Открытый показ физкультурного занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов МДОУ.	март	Инструктор по физической культуре
5.	Работа с учителем-логопедом по развитию речи на занятиях по физической культуре	в течение года	Инструктор по физической культуре, специалисты
6.	Подготовка совместных праздников и досугов.	сентябрь-май	Инструктор по физ. культуре, специалисты
7.	Беседа « Игруем вместе с ребёнком зимой»	февраль	Инструктор по физической культуре, воспитатели
8.	Спортивные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ 1941-1945.	май	Инструктор по физической культуре

План работы инструктора по физической культуре с педагогом-психологом

№	Мероприятия	Дата проведения
1.	Обследование уровня развития двигательной сферы детей; сформированности движений и пространственных представлений	Сентябрь май
2.	Диагностика интереса к физическим упражнениям	Октябрь
3.	Изучение психофизиологических особенностей детей, их интересов и целью выработки рекомендаций и проведения индивидуальных занятий	Октябрь
4.	«Упражнения для развития мелкой моторики» (консультация для инструктора по физ. культуре; оформление памятки для родителей)	Ноябрь
5.	Психолого-педагогические аспекты двигательного развития ребёнка (консультация для инструктора по физ. культуре)	Декабрь
6.	«О здоровье всерьёз»	Январь
7.	Развитие двигательных умений и навыков у дошкольников через подвижные игры (консультация для инструктора по физ. культуре)	февраль
8.	Ознакомление и внедрение комплексов упражнений, направленных на развитие координации движений	В течение учебного года
9.	Дети с отклонениями в физическом развитии (выработка рекомендаций для инструктора по физ. культуре)	В течение всего учебного года.
10.	Коррекция эмоционально-волевой сферы (наблюдение за детьми и составление индивидуального плана работы)	В течение всего года

План работы инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем

№	Содержание работы	Срок проведения
1	Подбор музыки для использования ее на гимнастике	Сентябрь
2	Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях	В течение года
3	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников	В течение года
4	Помощь в подготовке и проведении праздников	В течение года
5	Использование на физкультурных занятиях танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаги	В течение года
6	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников	В течение года

III. Организационный раздел

3.1. Организация двигательного режима

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) на улице	1 раз в неделю 10-15мин	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 10-15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 30- 40 мин

	в) физкультминутки в середине статического занятия		3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45мин	1 раз в месяц 40 мин
	б) физкультурный праздник	–	–	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	–	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятие	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и в мае)	медсестра, инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Двигательная активность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
2.	Физическое развитие и здоровье: 1) в зале/группе; 2) на улице	Все группы	3 раза в неделю: 1) 2 раза; 2) 1 раз.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты)	Старшая и подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
5.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп

6.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
7.	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Закаливание				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
2.	Ходьба по массажным дорожкам	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Облегченная одежда	Все группы	В течение дня	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Мытьё рук, лица, шеи, прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп

3.3. Условия реализации рабочей программы

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДООУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

Тип оборудования	Наименование оборудования и инвентаря
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка
	Ребристая доска
	Ровная доска
	наклонная доска
	Коврик для массажа стоп
	Шнур длинный
Для прыжков	Батут
	Маты
	Конусы с отверстиями
	Обруч среднего диаметра
	Скакалки
	Короткие шнуры
Для катания, бросания, ловли	Щит для метания
	Щит с баскетбольным кольцом
	Кегли
	Мешочки для метания с утяжелением
	Мячи большого размера
	Мячики для метания
Для ползания, лазанья, подлезания	Шведская стенка
	Дуги для подлезания разной высоты
	Обруч большого диаметра
Для общеразвивающих упражнений	Кубики
	Ленты
	Мяч массажный
	Гимнастические палки
	Мячи среднего размера
	Обруч малый
	Флажки разноцветные
	Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм
	Мягкие модули
	Диски «Здоровье»
	Клюшка с шайбой (комплект)
	Мячи надувные большие (хопы)

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

№	Содержание основных мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1.	«Папа, мама я – спортивная семья!»	сентябрь	Инструктор по физической культуре
2.	Музыкально-спортивные мероприятия, посвященные «Дню народного единства»	октябрь	Инструктор по физической культуре
3.	Музыкально-тематическое мероприятие, посвященное празднованию «Нового года»	ноябрь	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
4.	«Масленичные гуляния»	декабрь	Музыкальный руководитель Воспитатели групп
5.	Музыкально-спортивные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества «На защиту Родины!»	февраль	Музыкальный руководитель Воспитатели групп
6.	Музыкально-тематическое мероприятие, посвященное празднованию Международного женского дня в России «8 марта!»	февраль	Инструктор по физической культуре Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
7.	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «День здоровья»	апрель	Музыкальный руководитель. Воспитатели групп
8.	Музыкальные мероприятия «До свидания детский сад!»	май	Музыкальный руководитель Воспитатели групп

3.5. Культурно-досуговая деятельность

Основными видами культурно-досуговой деятельности являются физкультурно-массовые мероприятия: физкультурные досуговые и праздники, дни здоровья.

Физкультурные досуговые. Задачей физкультурного досуга является создание бодрого настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, предоставление возможности испытать удовольствие от двигательной деятельности, испытать радость от командных действий.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, проводится во всех возрастных группах, как с одной группой, так и с группами детей, близких по возрасту. Проводится в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе.

По содержанию могут быть различными:

- строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях;
- строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях;
- строится в основном на играх-эстафетах типа «Веселые старты»;
- строится на элементах одной из спортивных игр;
- музыкально-физкультурный досуг.

В содержание досуга может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет. Следует использовать музыкальное сопровождение.

Физкультурные праздники. Это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде и приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Содержание праздника составляют подвижные игры и спортивные упражнения, эстафеты, музыкально-ритмические движения, знакомые детям и обновленные путем введения неожиданных условий, необычных пособий, способов организации. В программу физкультурного праздника включаются также занимательные викторины и загадки. Содержание праздника во многом зависит от сезона, условий, в которых он проходит.

В праздники принимают участие дети всего дошкольного учреждения.

Праздники приобретают большое оздоровительное и воспитательное значение при условии насыщения их мероприятиями, в которых могут принимать активное участие все зрители.

Дни здоровья. Содействуют оздоровлению детей, предупреждению утомляемости.

Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, досугами, физкультурными занятиями, трудом в природе, художественным творчеством.

Месяц	2-ая младшая	средняя	старшая	подготовительная
Сентябрь	«У нас в гостях Айболит»	«У нас в гостях Айболит»	«Сильные, смелые, ловкие»	«Сильные, смелые, ловкие»
Октябрь	«Праздник зарядки»	«Спортивная поляна»	«Малые олимпийские игры»	«Малые олимпийские игры»
Ноябрь	«Веселый праздник»	«Путешествие в зоопарк»	«Веселые соревнования»	«Веселые соревнования»
Декабрь	«В гостях у снеговика»	«В гостях у снеговика»	«К нам пришла зима »	«К нам пришла зима »
Январь	«Быть здоровыми хотим»	«Быть здоровыми хотим»	«Юные пожарные»	«Юные пожарные»
Февраль	«Мы растем здоровыми»	«Мы растем здоровыми»	«Сильные, смелые, ловкие»	«Сильные, смелые, ловкие»

Март	«У нас в гостях петрушка»	«У нас в гостях петрушка»	«Путешествие в страну спортландию»	«Путешествие в страну спортландию»
Апрель	«У нас в гостях Витаминка»	«Путешествие в страну здоровья»	«Джунгли зовут»	«Джунгли зовут»
Май	«Веселые зайчата».	«Дружно, весело играя мы здоровья прибавляем»	«Веселые соревнования»	«Веселые соревнования»-

3.6. Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений Для детей младшего возраста (3-4 года)

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), врассыпную. 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 дорожкам (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).
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).
Катание, бросание, 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 левой рукой (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).
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (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.
Ритмическая	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

гимнастика	
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.
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 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».
С прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
На ориентировку в пространстве	«Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Для детей среднего возраста (4-5 года)

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), врассыпную. 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), врассыпную. 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).
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.
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.
Групповые упражнения переходами	с 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.
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, полужёлочкой (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.
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 ползанием и лазаньем	«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»
С бросанием и ловлей	«Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»
С прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»
На ориентировку в пространстве, на внимание	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».
Народные игры	«У медведя во бору».

Для детей старшего возраста (5-6 года)

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, врассыпную, 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, 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.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
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 повернётся?», «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.
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.
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 ползанием и лазаньем	«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.

Для детей старшего возраста – на пороге школы (6-7 года)

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 колено, 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.
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 двухшажным 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 коньках	Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу.
Игры на коньках	«Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» 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.
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	Передавание 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.
Бадминтон	Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.
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.
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) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.
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 наседка».
С прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С ползанием и лазаньем	«Перелёт птиц», «Ловля обезьян».
С метанием и ловлей	«Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»
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.»

3.7. Программно- методическое обеспечение образовательного процесса

1. Детство примерная основная образовательная программа дошкольного образования Детство-пресс 2011 с.31,112,210, 330
2. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 28 с.
3. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 2-7 ЛЕТ Развернутое перспективное планирование по программе «Детство» Авторы-составители И. М. Сучкова, Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова
4. Чичикин В.Т. Физкульт-Ура! – программа физкультурных занятий комплексного вида для детей дошкольного возраста (5-6 лет). – Нижний Новгород, 2009 г.
5. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. – Москва, АРКТИ, 2000 г.

6. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – Москва, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1988 г.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей – методическое пособие. – Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2000 г.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) – методическое пособие, Москва, ВЛАДОС, 2004 г.
9. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет – методическое пособие, Москва, ВЛАДОС, 2003 г.
10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет – методическое пособие, Москва, ВЛАДОС, 2003 г.
11. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – Москва, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1984.
12. Сивачева Л.Н. Физкультура-это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. – С - Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001 г.
13. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка – методическое пособие. – Москва, 2002 г.
14. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей – методическое пособие, АЙРИС ПРЕСС Москва, 2008 г.
15. Тимошкина Н.А. Методика использования русских народных игр в ДОУ, Москва, 2008 г.
16. Шебеко Н.В. Вариативные физкультурные занятия в детском саду, Москва, 2003 г.
17. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду, Москва, 2009 г.
18. Научно-практические журналы Инструктор по физкультуре, 2016 г., № 1,2, 3,4.
19. Журнал « Здоровье дошкольника», 2016г. №1,2,3,4
20. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – Москва, СФЕРА, 2009 г.
21. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж, 2005 г.
22. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек – методическое пособие. – С-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001 г.
23. Харченко Т.Е., Утренняя гимнастика в детском саду. – Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008 г.
24. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду, Москва, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1988 г.

3.8. Примерное перспективное планирование образовательной деятельности

Вторая младшая группа

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Основные виды движений		Игра малой подвижности
		Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра	
1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (I, II недели)				
Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать враспынную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками	Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за инструктором; бег враспынную	ОРУ без предметов: И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук. Вернуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево, с левой руки. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсед с одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и. п. И. п.: о. с. (основная стойка) - руки развести в стороны. Поочередно ставить ногу на пятку, начиная с правой ноги. И. п.: о. с. - руки на поясе. Поднять правую ногу, согнуть в колене и притопнуть ногой. То же левой ногой (притопы на месте). И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях («горка») и вернуться в и. п. И. п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперед. Повернуться на правый бок и вернуться в и. п. То же налево. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять	Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза). Метание: прокатывание мяча по скамейке, придерживая его одной или двумя руками, двумя руками вперёд от черты. Лазание: ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстояние 4-5 м. Подвижная игра «Принеси - не урони» [6, с. 5]	«Найди зайку» [6, с. 10]

		прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой		
1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, пере	Ходьба и бег колонной по одному всей группой, парами за инструктором	ОРУ с султанчиками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять к груди (согнутые в локтях) и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую). 3. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить султанчик об султанчик. Вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с. - султанчики в стороны. Присесть, султанчики спрятались за спину и вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с. - руки с султанчиками согнуты в локтях перед грудью. Круговое вращение руками («завели моторчик»). 6. И. п.: сидя, ноги врозь, султанчики около груди. Наклониться вперед, постучать султанчиками о пол и вернуться в и. п. 7. И. п.: лежа на спине, руки с султанчиками за головой, ноги выпрямлены. Руки привести к животу, ноги согнуть в коленях. Вер	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза). Метание: прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске. Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 50 см) на четвереньках с опорой на ладони и колени (3-4 раза). Подвижная игра или ходьба в колонне по одному	«Мой веселый звонкий мяч» [4, с. 70]

носить его на другую сторону зала, прокатывать вперёд, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске)		вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. - руки с султанчиками внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием султанчиков		
ОКТЯБРЬ (I, II недели)				
Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторять;	Ходьба и бег по кругу друг за другом; вокруг;	ОРУ с кубиками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Метание: перекатывание мяча друг другу в парах в положении сидя,	«найди дырочку» [б, с. 10]
1	2	3	4	5

ритель упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу	кубиков, с остановкой по сигналу; ходьба на носках, с пятках, с высоким подниманием колен	И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу и вернуться в и. п. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворот вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки. И. п.: о. с. - подбросить один кубик, поймать его двумя руками. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте	ноги врозь (расстояние между детьми 1-1,5 м); прокатывание в парах мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м); подлезание под дугу (высота дуги 40- 50 см). Подвижная игра «Наседка и цыплята» [6, с. 9]	
ОКТАБРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора	Ходьба и бег по кругу друг за другом; вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег враспынную; ходьба с приседанием	ОРУ с мячом: И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу перед собой. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить вперед - мяч от себя. Вернуться в и. п.- мяч к себе. И. п.: о. с. - мяч в двух руках, согнутых перед грудью. Положить мяч из одной руки в другую. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повернуть туловище в разные стороны: вправо-влево. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, мяч в обеих руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед и вернуться в и. п. И. п.: о. с. - правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед-назад, то же повторить левой ногой. И. п.: о. с. - мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Метание: катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5 м); ловля мяча от инструктора (расстояние между ребёнком и инструктором 70- 100 см). Лазание: подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени (высота шнура от пола 40- 50 см). Подвижная игра «Огуречик», «Пузырь» [6, с. 16, 61]	Ходьба в колонне по одному

1	2	3	4	5
НОЯБРЬ (I, II недели)				
Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под верёвку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его	Ходьба по кругу Друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе	ОРУ с детскими гантелями: И. п.: о. с. - в руках детские гантели, опущенные вниз. Повороты головы влево-вправо, вверх-вниз. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, опущенные вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклониться вперед под углом 90°, одну руку вытянуть вперёд, вернуться в и. п. То же с другой рукой. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Присесть, постучать поочередно одной и другой гантелями по полу, вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя - к себе («бокс») и возвращаться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола. И. п.: о. с. - руки на поясе. Гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей, высоко поднимая колени	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 1,5-2 м). Метание: прокатывание мяча между предметами; бросание и ловля мяча от инструктора (расстояние от инструктора до ребенка 70-100 см); подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. Лазание: подлезание под верёвку на четвереньках (высота верёвки от пола 40-50 см). Подвижная игра «Мыши в кладовой» [6, с. 12]	«Где спрятался мышонок?» [6, с. 12]
НОЯБРЬ (III, IV недели)				

Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу; учить ходить	Ходьба и бег по Кругу друг за другом, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким пониманием	ОРУ с малым обручем: И. п.: ноги на ширине плеч. Обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Руки с обручем выпрямить вперед, вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем опущены (хват рук с боков обруча). Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вынести обруч вперед, вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться, вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба по доске, расположенной на полу (ширина доски 20 см). Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см). Метание: ловля мяча от инструктора и бросание его обратно инструктору (расстояние от ребёнка до инструктора 70-100 см);	«Воздушный шар» [II, с. 31]
---	---	--	--	-----------------------------

1	2	3	4	5
змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль	колен, змейкой	То же влево. И. п.: о. с. - обруч держать в согнутых руках (хват с боков) около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой. И. п.: о. с. - обруч стоит впереди на полу, держать правой рукой. Крутить обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить по обручу, касаясь пальцами ног. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах в обруче	бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль; отбивание мяча о пол. Лазание: подлезание под дугу на четвереньках (высота дуги 40-50 см). Подвижная игра «Лягушки» [6, с. 17]	

ДЕКАБРЬ (I, II недели)

Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокачивании мяча; закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, враспынную; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой	ОРУ с платочком: И. п.: о. с.- платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и опустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой. И. п.: - ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, мы присели, а платки не улетели») и вернуться в и. п. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой. И. п.: о. с. - платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п. И. п.: о. с. - платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой. И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. И. п.: о. с. - платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть вперед через платочек и т. д, чередуя с ходьбой на месте	Равновесие: ходьба по доске (ширина доски 20 см). Прыжки: мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота скамейки 20 см). Метание: катание мяча друг другу в приседе на корточках (расстояние между детьми 1,5 м); отбивание мяча о пол. Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40 см) на четвереньках. Подвижная игра «Воробышки и кот» [6, с. 19]	«Через ручеек» [6, с. 6]
--	--	--	---	--------------------------

[illegible]

Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплать умение детей прыгать в глубину; учить	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением задания	ОРУ с мячом: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить - мяч от себя. Вернуться в и. п.- мяч к себе. 3. И. п.: о. с. - мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повороты туловища в разные стороны: вправо-влево.	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 10-15 см). Прыжки: спрыгивание с куба (высота куба 25 см). Метание: бросание мяча двумя руками о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу в парах	«Угадай, кто кричит?» [6, с. 10]
--	---	--	---	-------------------------------------

1	2	3	4	5
правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперёд при приземлении), перебрасывать мяч друг другу в парах	ний для рук (руки вперёд, в стороны, к плечам, вверх); бег врассыпную	И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. И. п.: - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте	(расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50 см). Подвижная игра «Найди свой цвет» («Не боимся мы кота») [6, с. 23]	

ЯНВАРЬ (III, IV недели)

Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (на носках, на месте с высоким подниманием бедра, ходьба парами, с приседанием); бег врассыпную	ОРУ с кубиками: И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Полуприсед, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. И. п.: о. с. - поставить на правую ладонь оба кубика. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв кубики. И. п.: о. с. - подбросить один кубик, поймать его двумя руками. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики вперёд и т. д., чередуя с ходьбой на месте	Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу. Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см). Метание: игра «Попади в воротца». Описание: дети с расстояния 1,5 м прокатывают мяч руками в воротца, состоящие из двух кубиков (расстояние от ребёнка до ворот 60 см). Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40 см). Подвижная игра «Лохматый пес» [6, с. 25]	«Воздушный шар» [11, с. 31]
--	---	--	--	-----------------------------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ФЕВРАЛЬ (I, II недели)				
Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении-при прыжках с продвижением вперёд, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку	Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд; ходьба и бег с остановкой по сигналу	ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч. Натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять натянутую косичку вперед, вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в двух согнутых перед грудью руках. Вынести руки вперед и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять натянутую косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка. Руки вытянуты вперед. Поворот туловища вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянута. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И на оборот. 6. И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через косичку вперёд и т. д.	Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Метание: отбивание мяча о пол; перекатывание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: подлезание под палку (высота палки от пола 40-50 см). Подвижная игра «Лягушки»	«Скажи и покажи» [11, с. 33]
ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)				
Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи, руки	Ходьба в колонне	ОРУ с детскими гантелями: 1. И. п.: о. с. - в руках детские гантели, руки опущены вниз.	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки	Ходьба в колонне

ванием через набивные мячи; упражняться в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках	по одному с выполнением задания инструктора по его сигналу (ходьба на носках,	Повороты головы влево, вправо, вверх, вниз. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, руки опущены вниз. Сгибание и разгибание в локтях. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей наклониться вперед, одну руку вытянуть впе рёд, вернуться в и. п. То же другой рукой. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п.	в стороны (расстояние между мячами 10-15 см). Прыжки на двух ногах вокруг себя. чередую с ходьбой на месте. Метание: катание мяча по полу друг другу в положении стоя (расстояние между детьми 1,5 м); прокатывание мяча по скамейке,	по одному с движением рук
---	---	--	---	---------------------------

1	2	3	4	5
	с приседанием, с перешагиванием предметов); бег врассыпную	И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя - к себе («бокс») и возвращаться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола. И. п.: о. с. - руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей с высоким подниманием коленей	придерживая его двумя или одной рукой. Лазание: ползание на четвереньках (на расстояние 4-5 м). Подвижная игра «Воробышки и кот» [6, с. 19]	

МАРТ (I, II недели)

Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную	Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег врассыпную	ОРУ с мячом среднего размера: И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить - мяч от себя. Вернуться в и. п. - мяч к себе. И. п.: о. с. - мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны: вправо-влево. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п. И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги. Скатить мяч на грудь, поймать его. Вернуться в и. п. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте	Равновесие: ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (длина шнура 3 м). Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40-50 см). Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену. Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту трёх реек). Подвижная игра «Кот и мышки». Описание: «мышки» ходят по массажной дорожке, по сигналу убегают от «кота»	«Пузырь» [6, с. 6]
---	---	--	--	--------------------

1	2	3	4	5
МАРТ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег врассыпную	ОРУ с ленточками, привязанными к палочке: И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках опущены вниз. Поднять ленточки вверх, помахать ими и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую). И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить концами палочку о палочку. Вернуться в и. п. И. п.: о. с. - ноги вместе, ленточки опущены вдоль туловища. Поворачиваться на месте на носках (вначале направо, потом налево), руки в стороны. И. п.: о. с. - ленточки в стороны. Присесть, ленточки спрятать за спину и вернуться в и. п. И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постучать концами палочек о пол и вернуться в и. п. И. п.: о. с. - ленточки внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием ленточек	Равновесие: ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (длина шнура 4 м). Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 45 см). Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (расстояние от ребёнка до кегли 1-1,5 м). Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек). Подвижная игра «Поймай комара» [6, с. 10]	Ходьба змейкой за инструктором
АПРЕЛЬ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке	Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, врассыпную, в колонне по одному	ОРУ с обручем: И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Обруч вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены, хват рук с боков. Обруч вынести вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вынести обруч вперед, руки прямые, вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклон вправо, выпрямиться. Вернуться в и. п. То же влево.	Равновесие: ходьба по скамейке (высота скамейки 15—20 см). Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5-2 м). Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек). Подвижная игра «Найди свой домик» [6, с. 6]	«Угадай, кто кричит?» [6, с. 10]

1	2	3	4	5
		И. п.: о. с. - обруч держать в согнутых руках с боков около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой. И. п.: о. с. - обруч стоит на полу в правой руке. Вращать обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах внутри обруча		
АПРЕЛЬ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, враспынную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через верёвку	Ходьба и бег по кругу, враспынную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием	ОРУ с платочком: И. п.: о. с.- платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и опустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой. И. п.: - ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, мы присели, а платки не улетели») и вернуться в и. п. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой. И. п.: о. с. - платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («Спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперёд, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п. И. п.: о. с. - платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой. И. п.: сидя, ноги вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. И. п.: о. с. - платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд и т. д., чередуя с ходьбой на месте	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук (высота скамейки 15-20 см). Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура над полом - 5 см). Метание: бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через верёвку с расстояния 1,5 м (высота верёвки над полом - на уровне глаз детей). Лазание: ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени (высота скамейки 30 см, ширина - 20 см). Подвижная игра «Кто быстрее займет домик» («Не опоздай») [10, с. 53]	«Пузырь» [6, с. 6]

1	2	3	4	5
МАЙ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди	Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному; бег со сменой ведущего	ОРУ с косичкой (короткий шнур): И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять косичку вперед, вверх и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках, согнутых в локтях. Вынести руки вперед и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка, руки вытянуты вперед. Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот. И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через косичку на двух ногах вперёд и т. д.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота кубиков 25 см, расстояние между ними 15 см). Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура над полом 5 см). Метание: катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль. Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40 см). Подвижная игра «Добежать до флажка» [10, с. 65]	«Найди игрушку» [3, с. 44]
МАЙ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе и беге враспынную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании	Ходьба и бег по кругу; бег враспынную с нахождением своего места в колонне	ОРУ с мячом среднего размера: И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить - мяч от себя. Вернуться в и. п. - мяч к себе. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Пере- кладывать мяч из одной руки в другую. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны - вправо-влево. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30 см, ширина скамейки 20 см). Прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места. Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль.	«Угадай, кто кричит?» [6, с. 10]

мяча вверх				
------------	--	--	--	--

1	2	3	4	5
и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость		И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п. И. п.: ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймать его, вернуться в и. п. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте	Лазание: подлезание под 3-4 дуги (высота дуг 40 см). Подвижная игра «Прокати мячик к своему флажку» [9, с. 41]	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (средняя группа)

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба	Основные виды движений		Игра малой подвижност
	и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра	и
1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами	Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, «муравьишки» (средние четвереньки на ладонях и коленях), ходьба «обезьянки» (высокие четвереньки), обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег	ОРУ с обручем: И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч поднять вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, перехватывая по нему руками. И. п.: о. с., обруч опущен вниз (хват рук с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх. И. п.: сидя в обруче, ноги согнуть, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести врозь и вернуться в и. п. И. п.: стоя, о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. И. п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног, пятками. И. п.: стоя, о. с., ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по скамейке (высота скамейки 30 см), по «следам», из обруча в обруч. Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка); запрыгивание на мат (высота мата 15 см). Метание вдаль правой и левой руками (расстояние не менее 3,5-6,5 м); катание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см); бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя). Лазание: ползание под дугами (3 дуги высотой 40 см на расстоянии 1,5 м друг от друга). Подвижная игра «Домашние птицы» [2, с. 29]	«Найди котенка» [2, с. 29]

1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах	Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; лёгкий бег, бег	ОРУ с большим мячом: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Руки выпрямить, мяч отвести от себя, вернуться в и. п. - мяч к себе. 2. И. п.: стоя, мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть. Вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, руки выпрямлены. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: стоя, о. с. Подбрасывать мяч вверх и ловить пальцами рук. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол и поймать двумя руками после отскока. 6. И. п.: сесть на колени, мяч опустить на пол перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево. 7. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор руками сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по верёвке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние между чертой и ориентиром 20 см). Метание: подбрасывание и ловля мяча; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание мяча снизу и из-за головы и ловля его в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: подлезание под шнур, не касаясь пола руками (расстояние от пола до шнура 40 см). Подвижная игра «Солнышко и дождик». Описание: по кругу разложены обручи. На слово «Солнышко» дети бегут по кругу. На слово «Дождик» становятся в обруч.	«Узнай, кто позвал?» [11, с. 29]
ОКТАБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках в длину	Ходьба на носках, на пятках, бег	ОРУ с платочком: 1. И. п.: о. с. Поднять платочек одной рукой вверх и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола. То же повторить с другим платочком	Равновесие: ходьба по веревке прямо, боком. Прыжки через веревку (высота верёвки)	«Холодно - жарко» [11, с. 31]

прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку,	спиной вперед, с перешагиванием через предметы, обычная; легкий бег, быстрый бег враспынную;	гой рукой. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек на голове. При присесте, руки на поясе, вернуться в и. п. 3. И. п.: сидя, платочек на ступнях ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вернуться в и. п. 4. И. п.: стоя, о. с. Платочек держать 2 руками за концы внизу. Поднять платочек до уровня лица и подуть на него. Вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги. Положить на пол. То же повторить левой ногой.	от пола 5—10 см). Метание: катание мяча перед собой одной, двумя руками по полу. Лазание: подлезание под верёвку, не касаясь пола руками из обруча в обруч, лежащих на полу прокатывание мяча между двумя линиями на расстояние 2-3 м (расстояние между линиями 15-20 см)-, перебрасывание из-за головы мяча по кругу (расстояние между	
---	--	---	---	--

1	2	3	4	5
не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку	дыхательные упражнения	И. п.: о. с., платочек держать 2 руками за концы. Присесть, платочек перед лицом, «спрятаться за платочек», вернуться в и. п. И. п.: о. с., платочек в правой руке. Руки вытянуть вперед, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п. И. п.: о. с., руки в стороны, платочек в правой руке. Руки отвести назад за спину, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п. И. п.: о. с., руки на поясе, платочек на полу. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т. д.	детьми 1,5 м);, бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка, высота верёвки от пола 60 см). Подвижная игра «Лягушки» [11, с. 25]	
ОКТАБРЬ (III, IV недели)				

Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку	Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе, «обезьянки», спиной вперёд, обычная ходьба; легкий бег, бег	ОРУ с большим мячом: И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. Поднять мяч вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе. И. п.: сидя на полу, скрестив ноги, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в одну, затем в другую сторону. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от одной ноги к другой. Вернуться в и. п. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатить мяч вперед, ноги не сгибать, затем назад и вернуться в и. п. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч и вернуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15 см), по веревке боком. Прыжки через лежащую на полу верёвку боком с продвижением вперёд. Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (3—4 раза подряд); бросание из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка). Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м). Подвижная игра «Сторож и зайцы» («Зайцы и волк») [6, с. 139]	«Море волнуется...» [6, с. 29]
---	---	---	--	--------------------------------

1	3	4	5	
НОЯБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения прыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук	Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения: на усиленное звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затишание - выдох	ОРУ с кубиками: И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне, кубик в одной из рук. Переложить кубик под коленом из одной руки в другую. Повторить то же, сменив ногу. И. п.: сидя, кубики между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук. И. п.: о. с. - держать кубик двумя руками перед грудью. Подбросить его вверх и поймать двумя руками. И. п.: о. с. - руки на поясе, кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. И. п.: о. с. - руки на поясе, кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте	Равновесие: ходьба по скамейке (высота скамейки 35 см), по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: прыгивание с высоты 20-30 см; упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка). Метание: катание мяча друг другу из разных положений (сидя, стоя) на расстояние 1,5 м; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м). Подвижная игра «Найди свое дерево» [2, с. 35]	«Тишина у пруда» [11, с. 31]
НОЯБРЬ (III, IV недели)				
Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; лёгкий бег, «муравьишки», «обезьянки»,	ОРУ с мячом: И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять мяч вверх, переложить его из правой руки в левую и наоборот. И. п.: о. с., мяч перед собой держать двумя руками. Подбросить мяч перед собой и поймать двумя руками. И. п.: о. с., мяч перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку. То	Равновесие: перешагивание через предметы (высота предметов 15-20 см, расстояние между предметами 70 см); ходьба по наклонной доске (высота поднятого края доски 30 см от пола, ширина доски 25 см). Прыжки: прыгивание с кубов (высота кубов 30 см).	«Что в пакете?» [11, с. 31]

	спиной впе- рёд, обычная ходьба с оста-	же повторить с правой ногой.		
--	---	------------------------------	--	--

1	2	3	4	5
приземлении при прыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске	новкой для выполнения упражнения на дыхание по методу К. Бу- тейко (детям предлагается «нырнуть» под воду и долго не «выныривать»); прыжки вперёд на двух ногах, быстрый бег	И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной. То же повторить левой рукой. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой	Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из- за головы с расстояния 1,5-2 м (высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м). Лазание: упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу. Подвижная игра «Мотылек» [2, с. 40]	
ДЕКАБРЬ (I, II недели)				

Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, «обезьянки», спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне; обычная ходьба; лёгкий бег; прыжки вперёд на двух ногах	ОРУ с плоской палкой: И. п.: о. с., палка внизу. Палку поднять вверх и опустить вниз. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на неё и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, палку держать правой рукой за конец. Поднять палку вверх и опустить в и. п., то же повторить левой рукой. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять палку вверх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать), вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади спины, хват снизу. Наклониться вперёд, вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять вверх прямые руки и посмотреть на палку. И. п.: палка лежит на полу. Ходить по палке. И. п.: палка лежит на полу, руки на поясе. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по «следам», по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от черты до ориентира 50 см). Метание: бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребёнка); скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание: ползание по скамейке на животе (высота скамейки 20-25 см). Подвижная игра «Мы веселые ребята» [13, с. 148]	«Зимние забавы» [11, с. 27]
--	---	---	---	-----------------------------

1	2	3	4	5
ДЕКАБРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать коор	Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков	ОРУ с большим мячом: 1. И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя и в и. п. - мяч к себе; 2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой в согнутых руках. Ударить мячом о пол, поймать после отскока от пола двумя	Равновесие: перешагивание через кегли по прямой (расстояние между кеглями 70-80 см). Прыжки через предметы (высота предметов 5-10 см). Метание: бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1,5 м	«Найди игрушку» [6, с. 29]

динацию дви	врозь, с раз	мя руками и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить	(верхний край сетки на высоте подня	
жений, мелкие	ведением пя	мяч двумя руками вверх и поймать.	той руки ребёнка)-, прокатывание мяча	
мышцы руки	ток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; легкий бег, бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора	5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперёд, мяч в руках. Поворот рачиваться в стороны: вправо-влево. 7. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывать руками мяч вокруг себя в правую сторону, потом в левую сторону. 8. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. Под нять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. И. п.: мяч на полу, одна нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же другой ногой. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	между предметами на расстояние 1,5 м (расстояние между предметами 40-50 см). Лазание: прокатывание мяча головой вперёд из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой. Подвижная игра «Снежинки и ветер» («Весёлые снежинки») [6, с. 76]	
ЯНВАРЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предме ты, спрыгивать	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки», «обезьянки»,	ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках вниз. Поворачивать туловище в стороны. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд,	Равновесие: ходьба по ребристой доске. Прыжки на двух ногах через набивные мячи, со скамейки (высота скамейки 20 см). Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (4—5 раз подряд); метание в горизонтальную цель с	«Снежок» [2, с. 26]

со скамейки,	с разведением	косичку на тянуть. Поднять одну руку вверх, другую вниз. Затем наоборот.	расстояния 2-2,5 м правой и левой руками.	
--------------	---------------	--	--	--

1	2	3	4	5
ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой руками	носков врозь, с выполнением упражнения на дыхание по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду за рыбкой и долго не «выныривать»); лёгкий бег, быстрый бег	И. п.: о. с., натянутая косичка внизу перед собой. Поднять одну ногу, перенести через косичку, поднять другую ногу, перенести через косичку. Вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади (хват снизу). Наклониться вниз, руки поднять вверх, вернуться в и. п. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой. И. п.: о. с., косичка на полу. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т. д., чередуя с ходьбой на месте	Лазание: ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). Подвижная игра «Вьюга» [2, с. 28]	
ЯНВАРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперёд	ОРУ с мячом среднего размера: И. п.: о. с. - руки внизу, мяч в одной из рук. Руки поднять через стороны вверх, подняться на носочках, переложить мяч в другую руку и вернуться в и. п. И. п.: о. с., мяч перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать обеими руками. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. Те же движения повторить с правой ногой. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу перед собой. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать его 2 руками. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать	Равновесие: ходьба по веревке, представляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги. Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки (высота скамейки 20-25 см). Метание: катание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя); перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: подлезание под верёвкой прямо и боком (высота верёвки от пола 40-50 см). Подвижная игра «Цветные автомобили» [8, с. 35]	«Ехали — ехали...» (игра на координацию речи) [6, с. 31]

	вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой		
--	--	--	--

1	2	3	4	5
ФЕВРАЛЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклон	Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, на руках и ногах с приподнятыми ягодичными частями над полом с продвижением вперёд ногами или руками), «обезьянки», в полуприсе	ОРУ с кубиками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Ку бики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне. Поменять кубики под коленом и вернуться в и. п. 3. И. п.: сидя, кубики зажать между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны. 4. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук. 5. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки. 6. И. п.: о. с. Подбросить кубик, поймать его двумя руками. 7. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами. 8. И. п.: о. с., кубик зажать между ступнями. Шагать вперёд, стараясь не потерять кубики. 9. И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики	Равновесие: ходьба по скамейке, по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 50-60 см); спрыгивание с высоты 25 см; прыжки в высоту до предмета (предмет на высоте 10-15 см от поднятой руки ребёнка). Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля двумя руками; прокатывание мяча двумя руками, правой и левой руками перед собой по полу; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом	«Зимние забавы» [11, с. 27]

ной доске с по паданием в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром тем пе; учить катать мяч двумя ру ками	де, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, лёгкий бег	и т. д., чередуя с ходьбой правой ноги. То же повторить левой ногой	на 10 см). Подвижная игра «Ловишка с ленточ кой» [11, с. 27]	
--	---	---	--	--

1	2	3	4	5
ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)				
Развивать коор динацию дви жения; упраж нять в равнове сии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасыва нии мяча вверх и ловле двумя руками, в ударе ниях о пол и	Ходьба на но сочках, руки вверх, на пят ках, руки за голову, «му равьишки», спиной впе ред, в полу приседе, при ставным ша гом боком, змейкой, обычная	ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от ноги к ноге и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. Ударить мячом о пол и поймать после отскока от пола двумя руками. 5. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатывать мяч вперёд и назад, ноги не сгибать. 6. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять ру ки вверх, посмотреть на мяч. Вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба по ребристой дос ке; по наклонной доске (высота при поднятого края доски 30 см, ширина доски 25 см). Прыжки со скамейки (высота скамей ки 20-25 см). Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятст вия с расстояния 2 м. Лазание: прокатывание мяча головой	«Холодно - жарко» [11, с. 31]

лов ле после отско ка; закреплять умение пере- брасывать мяч двумя и одной руками через препятствия	ходьба; быст рый бег; прыжки на двух ногах с продвиже- нием вперёд	7. И. п.: о. с., прыгать на двух ногах, чередуя с дыхательными упражнениями	вперёд из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой. Подвижная игра «Салют» [11, с. 36]	
МАРТ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в ка тании обруча между предме тами; закреп лять умения	Ходьба на но сочках, руки на поясе, на пятках, ходь ба в полупри седе, руки впе ред, «обезь янки», ходьба враспынную; дыхательные	ОРУ с обручем: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая по нему руками. 3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват рук с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба по скамейке боком (высота скамейки 20-25 см), по веревке прямо. Прыжки на двух ногах из обруча в об- руч. Метание: прокатывание обруча между предметами (расстояние между пред метами 40-50 см). Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом)	«Холодно - жарко» [11, с. 31]

1	2	3	4	5
лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч	упражнения (стоя, ладонь на животе, вдох - живот выпятить вперёд, задержка дыхания, выдох через плотно сжатые зубы с произнесением звука [с]); боковой галоп правым и левым боком	И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Развести прямые ноги врозь и вернуться в и. п. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами, пятками. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	на высоту 10 см); лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагами на высоту 1,2-1,5 м. Подвижная игра «Грачи и автомобиль» [11, с. 28]	

МАРТ (III, IV недели)

Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места	Ходьба и бег змейкой между предметами; ходьба с заданиями (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину), приставным шагом, «обезьянки», змейкой, враспынную, обычная ходьба; дыхательные упражнения «резиновые человечки» (дети закрывают глаза, расслабляют руки, инструктор поднимает детям руки, которые	ОРУ с гимнастической палкой: И. п.: ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п. И. п.: о. с., взять палку за конец одной рукой. Поднять палку вверх и вернуться в и. п. То же повторить другой рукой. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п. И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз (палка вертикально) и наоборот. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват руками снизу. Наклониться вперёд-вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п.	Равновесие: перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см), ходьба и бег по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см). Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (4-5 раз подряд); катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м); бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая и выпрямляя ноги. Подвижная игра	«Деревья и птицы» [11, с. 32]
---	---	---	---	-------------------------------

	должны бессильно упасть вниз); боковой галоп правым и левым боком; бег в ускоренном и замедленном темпе	И. п.: о. с., палка на полу. Ходить по палке. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгать через палку, чередую с ходьбой	«Перебрось мяч» [11, с. 36]	
--	--	---	-----------------------------	--

1	2	3	4	5
АПРЕЛЬ (I, II недели)				
Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять разительные движения в соответствии с мультимедийной инструкцией; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе, с выпадами, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед; прыжки на двух ногах; дыхательное упражнение «Ку-ка-ре-ку» (дети стоят прямо, ноги врозь, руки опущены, поднимают руки в стороны, хлопают ими по бёдрам и на выдохе произносят: «Ку-ка-ре-ку»)	ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катить мяч от ноги к ноге. 4. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх двумя руками, ловить двумя руками. 5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступней, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч лежит справа. Прокатывать мяч руками вокруг себя, стараясь катать его как можно дальше от себя. То же повторить в другую сторону. 7. И. п.: лежа на животе, мяч в руках. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»). 8. И. п.: о. с., мяч зажат ступнями ног. Прыгать на двух ногах на месте	Равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Метание: бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребёнка). Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). Подвижная игра «Цыплята на полянке» [11, с. 26]	«Тишина у пруда» [11, с. 31]

АПРЕЛЬ (III, IV недели)				
Учить иг рам с эле ментами соревнова ния; закре плять уме ние бросать мяч в бас кетбольное	Ходьба на носках, на пятках, пристав ным шагом, «обезья нки», «муравь ишки», с разведе нием носков врозь, обычная ходьба; дыхатель ные упражнения;	ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперёд, вверх, вперёд и вер нуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка за головой, чуть присесть. Косичку поднять вверх и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичку натянуть вниз. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Поменять руки местами.	Равновесие: ходьба по ребристой дос ке, по гимнастической скамейке с ме шочком на голове (высота скамейки 20-25 см). Прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).	«Холодно - жарко» [11, с. 31]

31

1	2	3	4	5
кольцо из-за го ловы, от груди; упражнять в ла зании по гимна стической стен ке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в проле зании прямо и боком в обруч	прыжки впе рёд на двух ногах; бег, быстрый бег, бег с захлёс тыванием голени	И. п.: о. с., натянутая косичка внизу. Поднять одну ногу, перенести через косичку, другую ногу перенести через косичку и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади, хват снизу. Наклониться вниз, руки поднять вверх. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью руки и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой. И. п.: косичка на полу. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через косичку и т. д., чередуя с ходьбой на месте	Метание: бросание мяча от груди, из за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м). Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см); лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Перебрось мяч» [11, с. 36]	
МАЙ (I, II недели)				

Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, в полуприседе, руки вперёд, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперёд, «обезьянки», «раки»; ходьба и бег змейкой; дыхательное упражнение «Отдых» (медленно вдохнуть и медленно выдохнуть)	ОРУ с мячом большого размера: И. п.: о. с., руки с мячом перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и. п. И. п.: о. с., мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами. И. п.: встать на колени и сесть на пятки. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор рук сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук. И. п.: о. с. Ударить двумя руками мяч о пол и поймать после отскока. И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперёд-назад. То же самое левой ногой. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями	Равновесие: ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). Прыжки через веревку боком с продвижением вперед. Метание: метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (высота мишени 1,5 м). Лазание: упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая 4 и выпрямляя ноги. Подвижная игра «Салют» [11, с. 36]	«Узнай, кто позвал?» [11, с. 29]
--	--	---	---	----------------------------------

1	2	3		
МАЙ (III, IV недели)				
Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбра	Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на четвереньках,	ОРУ с обручем: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно себе. Вращать обруч на себя с перехватами руками.	Равновесие: ходьба по скамейке через предметы (высота предметов 15-20 см). Прыжки через короткую скакалку, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 - 70 см).	«Море волнуется» [11, с. 28]

сывании мяча вверх и ловле его двумя рука ми, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в мета нии мешочков в вертикальную цель, в равнове сии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку	«обезьянки»; легкий бег, бег (1-2 круга), обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком	3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват руками с боков. На клониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вер нуться в и. п. 5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Выпрямить ноги врозь и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу паль цами, пятками. 7. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгать на двух ногах, чередую с ходьбой	Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол правой и левой руками и ловля после отскока; бросание от груди из разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка). Лазание: упражнение «Муравьи» (пол зание по полу с опорой на предплечья и колени). Подвижная игра «Переправа» [11, с. 35]	
---	--	---	---	--

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (старшая группа)

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Основные виды движений		Игра малой
		Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра	подвижность и
1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе и беге	Ходьба на носках, на пятках,	ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Поднять руки в стороны.	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.	«У кого мяч»

колонной по одному с постановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер	с разведением носков, пяток врозь, в полуприседе, руки вперёд, с постановкой одной ноги на пятку, другой — на носок, обычная ходьба; быстрый бег, бег в колонне по одному, бег враспынную	вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки в стороны и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Повернуться вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться вперед, вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой и выпрямиться. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать его и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 6. И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., мяч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча, чередуя с ходьбой	Прыжки: упражнение «Пингвины». Описание: дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми 0,5 м). Метание мешочков в обруч. Описание: дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (высота скамейки 25 см). Подвижная игра «Удочка» [7, с. 21]	[7, с. 15]
---	---	--	--	------------

1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе, в беге, в ползании	Ходьба в колонне по одному на носках (кружась с продвижением вперед), руки на	ОРУ с палкой: 1. И. п.: о. с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу назад на носок и вернуться в и. п. То же левой ногой.	Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 25 см). Прыжки на двух ногах между	Ходьба в колонне по одному с выполне

в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, глазомер, координацию движений	поясе; на пятках, руки за спиной, сложенные «локоть на локоть»; на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разворотом в противоположную сторону по команде инструктора «Кругом!»; скрестным шагом; с высоким подниманием колен; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на пояс); бег в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы, расположенные на полу (высота предметов 20-25 см)	2. И. п.: о. с., палка вверх, руки прямые. Присесть, палку вынести вперёд и вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повернуть туловище вправо и вернуться в и. п. То же влево. 4. И. п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге, коснуться носка и выпрямиться, вернуться в и. п. То же к левой ноге. 5. И. п.: лёжа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться в и. п. Затем поднять левую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться в и. п. 6. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., палка внизу. Прыжком развести ноги врозь, палку поднять вперёд и вернуться в и. п.	кеглями. Метание: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его; прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстояние 3-4 м (интервал между предметами 30-40 см); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте (не менее 10 раз подряд). Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (обруч стоит на полу). Подвижная игра «Быстро возьми» [7, с. 22]	нием упреждений по сигналу инструктора
ОКТАБРЬ (I, II недели)				
Развивать	Ходьба на носках, на	ОРУ с обручем:	Равновесие: ходьба по скамейке прямо,	«Затей

точность движений; упражнять в равновесии, в лазании,	пятках, с высоким под ниманием колен, «сло ники» (высокие четве реньки на прямых но гах и руках) ногами	1. И. п.: о. с., обруч внизу. Поднять обруч вперёд, вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках пе ред собой (хват с боков). Повернуться вправо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону.	боком. Прыжки через 5-6 предметов (высота предметов 15-20 см).	ники» [7, с. 38]
--	---	---	--	---------------------

1	2	3	4	5
в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом	вперёд, спиной вперёд, обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через левую ноздрию, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрию, при этом закрывается левая); бег быстрый, спокойный бег (до 1,5 мин)	И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. Поднять обруч вверх и наклониться вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой (не брать в руки), пока он сам не остановится. То же повторить левой рукой. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. И. п.: о. с., обруч на правой руке. Вращать его на запястье правой руки. То же повторить левой рукой. И. п.: стоя в обруче, ноги вместе. Прыгать: ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч	Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз подряд) бросание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд). Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см). Подвижная игра «Ловишки-перебежки» [7, с. 48]	

ОКТАБРЬ (III, IV недели)

Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер	Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в полуприседе, «крабики» (сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки по бокам на полу, приподняться животом вверх и передвигаться вперёд), «обезьянки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; бег змейкой, бег, лёгкий бег (1,5 минуты)	ОРУ с мячом большого размера: И. п.: о. с., мяч в правой руке, внизу. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку, вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Повернуть туловище вправо с отведением рук с мячом вправо и вернуться в и. п. То же в левую сторону. И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол и поймать его двумя руками. И. п.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться мячом пальцев правой ноги, вернуться в и. п. То же к левой ноге. И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), покачаться и вернуться в и. п. И. п.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыгать на двух ногах, на правой и левой ногах попеременно (подскоки)	Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе. Прыжки: упражнение «Перепрыгни - не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (расстояние 35-40 см). Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м) \ подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полёта мяча. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см). Подвижная игра «Гуси-лебеди» [7, с. 36]	«Летает - не летает» [7, с. 36]
---	--	--	---	---------------------------------

1	2	3	4	5
НОЯБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными	Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, с выскоким подниманием колен, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения, обычная ходьба; боковой галоп вправо,	ОРУ с палкой: 1. И. п.: о. с., палка опущена вниз. Поднять палку вперёд, одновременно правую ногу отвести назад на носок и вернуться в и. п. То же левой ногой. 2. И. п.: о. с., палка вверху, руки прямые. Полуприсесть, руки поднять вперёд и вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палку взять за конец правой рукой. Поднять палку вверх («достать до потолка»). То же повторить левой рукой. 4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п. 6. И. п.: лёжа на спине, палка в прямых руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться палкой голени ноги и вернуться в и. п. То же левой ногой. 7. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой: два прыжка на правой ноге, два - на левой и т. д. Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м); отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперёд шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя). Лазание: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (высота скамейки 25 см). Подвижная игра «Кто скорее добежит до флажка» [7, с. 139]	«Сделай фигуру» [7, с. 18]

ми способами	влево; бег спиной вперёд, лёгкий бег	И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгнуть через палку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через палку и т. д., чередуя с ходьбой		
НОЯБРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на пояс),	ОРУ с флажками: 1. И. п.: о. с., флажки в руках внизу. Поднять правую руку вверх, посмотреть на флажок и опустить руку в и. п. То же левой рукой. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, флажки в руках у груди. Наклониться вперёд, руки вытянуть вперёд, помахать флажками и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с флажками согнуты в локтях перед грудью. Вращать руками («моторчик работает») с полуприседанием.	Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: перепрыгивание через шнур (расстояние между шнурами 50 см). Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (до 6 раз подряд).	«У кого мяч?» [7, с. 15]

1	2	3	4	5
	«муравьишки», «крабики», с дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через рот), ходьба и бег змейкой; бег (1,5 минуты)	И. п.: сидя на полу, флажки в руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться флажками носков ног и вернуться в и. п. И. п.: стоя на коленях, флажки в руках у груди. Повернуться вправо, руки с флажками развести в стороны и вернуться в и. п. То же повторить влево. И. п.: сидя, ноги вместе. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться и. п. И. п.: лёжа на спине, флажки в руках возле груди. Поочередно сгибать колени к груди («велосипед»). И. п.: о. с., флажки в руках внизу. Подбросить флажок вверх, поймать его за палочку правой рукой. То же повторить левой рукой. И. п.: о. с., флажки лежат на полу. Прыгнуть через флажки на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через флажки и т. д., чередуя с ходьбой на месте	Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч. Подвижная игра «Не оставайся на полу» [7, с. 31]	

ДЕКАБРЬ (I, III недели)

Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании	Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «котики», «муравьишки», «раки», в полуприседе, «слоники», со сменой положения рук (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на поясе);	ОРУ с обручем: И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять его вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая его руками. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой. То же левой рукой. И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести врозь и вернуться в и. п. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками.	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка (высота скамейки 25 см). Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 5 м. Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (расстояние между детьми 2,5 м). Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед	«Летает - не летает» [7, с. 36]
--	--	---	---	---------------------------------

	подскоки; лёгкий бег; бег в среднем темпе	И. п.: стоя в обруче. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	собой головой мяч; перелезание через верх стремянки. Подвижная игра «Охотники и зайцы» [7, с. 56]	
--	---	--	---	--

1	2	3	4	5
ДЕКАБРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер	Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе, «котики» (средние четвереньки на ладонях и коленях), «разведчики», «обезьянки», спиной вперёд; обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег; дыхательные упражнения (сделав вдох, на выдохе произнести звук [м], постукивая пальцами по крыльям носа)	ОРУ с кубиком: 1. И. п.: о. с., кубик в правой руке. Руки развести в стороны, поднять вверх, переложить кубик в левую руку и опустить руки через стороны вниз. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик правой руке. Наклониться вперёд, коснуться кубиком носка правой ноги; выпрямиться и переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге. 3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. Повернуть туловище вправо, коснуться кубиком пальцев правой ноги, выпрямиться, переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге. 4. И. п.: о. с., кубик в правой руке. Присесть, руку с кубиком вытянуть вперёд и вернуться в и. п. 5. И. п.: лёжа на спине, кубик в обеих руках за головой. Поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиком пальцев ног и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., оба кубика стоят на правой ладони. Повернуться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки. И. п.: о. с. - подбросить кубик, поймать его двумя руками. И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгать и ходить на двух ногах вокруг кубиков	Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см). Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно). Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м). Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам. Подвижная игра «Мороз Красный Нос» [7, с. 52]	«Найди предмет» [2, с. 20]

ЯНВАРЬ (I, II недели)				
Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская рек; упражнять	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в полуприседе, руки на поясе; «раки»; спиной вперёд; «разведчики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок;	ОРУ с короткой скакалкой: 1. И. п.: о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу в обеих руках. Покачивать скакалку в правую сторону, затем в левую. 2. И. п.: о. с., скакалка в обеих руках внизу. Руки поднять вперёд, вверх и опустить в и. п. 3. И. п.: о. с., полуприсесть, скакалка лежит на плечах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться направо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд со скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз. Затем поднять левую руку вверх, правую опустить вниз.	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см). Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, по сле отскока от пола) (расстояние между детьми 2,5 м).	«Мяч во дящему» [7, с. 139]

1	2	3	4	5
в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие	«слоники»; обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинки с ладони»); лёгкий бег; бег (1,5 мин)	И. п.: сидя, скакалка сложена вдвое, ступни ног поставить на середину скакалки. Поднять ноги вверх и одновременно лечь на спину, вернуться в и. п. И. п.: лёжа на спине, скакалка сложена вдвое, лежит на ногах. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, скакалку прижать к коленям и вернуться в и. п. И. п.: стоя, развёрнутую скакалку держать за ручки в обеих руках. Прыгать через качающую скакалку. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, скакалка сложена вчетверо за спиной (хват снизу). Наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п. И. п.: стоя, скакалка лежит на полу. Прыгнуть через скакалку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через скакалку и т. д., чередуя с ходьбой	Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек. Подвижная игра «Не оставайся на полу» [7, с. 31]	
ЯНВАРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали	Ходьба на носках; на пятках; «обезьянки»; «муравьишки»; «крабики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; приставным шагом; «канатоходцы»; обычная ходьба; дыхательное упражнение «Вдохни аромат цветка» (дети делают вдох, задерживают ды-	ОРУ с мячом среднего размера: И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять через стороны вверх, переложить мяч в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить левой рукой. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Отвести руку с мячом вправо, повернуть туловище вправо, посмотреть на мяч и вернуться в и. п., переложить мяч в левую руку. То же влево. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять левую ногу, согнуть в колене, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. То же правой ногой. И. п.: о. с., мяч в обеих руках. Подбросить мяч вверх, поймать его после отскока от пола. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу между ногами. Прокатить мяч вперёд как можно дальше, не сгибая ног, и вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 80-90 см). Метание: перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на расстоянии 20—25 см выше поднятой руки ребёнка). Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролёта на пролёт. Подвижная игра «Совушка» [7, с. 66]	«Найди и промолчи» [7, с. 18]

1	2	3	4	5
	хание и на 3 счёта выдыхают воздух); лёгкий бег, бег спиной вперёд, спокойный бег (1,5 мин)	И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. И. п. о. с. Отбивать мяч правой и левой руками, ловить двумя руками. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой		
ФЕВРАЛЬ (I, II недели)				
Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд	Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «муравьишки»; «раки»; с разведением носков, пяток врозь; «канатоходцы»; в полуприседе; обычная ходьба; бег спиной вперёд; быстрый бег; лёгкий бег змейкой	ОРУ с обручем: И. п.: о. с., обруч в руках внизу (хват с боков обеими руками). Обруч поднять вперёд, вверх и вернуться в и. п. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо (руки прямые) и вернуться в и. п. То же влево. И. п.: о. с., обруч перед грудью в согнутых в локтях руках. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд к пальцам правой ноги и вернуться в и. п. То же к левой ноге. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п. И. п.: стоя, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т. д. И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками	Равновесие: ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 6 м. Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт, не пропуская реек. Подвижная игра «Мышеловка» [12, с. 26]	Эстафета с передачей мяча в колонне или ходьба в колонне по одному

1	2	3	4	5
ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)				
Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по верёвочной лестнице; упражняться в различении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер	Ходьба на носках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «кошечки»; «обезьянки»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; скрестным шагом; с высоким пониманием колен; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; быстрый бег; лёгкий бег змейкой, бег с сильным захлестыванием	ОРУ с палкой: 1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вперёд, поднести к груди и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и вернуться в и. п. То же с левой ногой. 3. И. п.: о. с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., палка в правой руке. Подбросить палку вверх, поймать её за середину правой рукой. То же повторить левой рукой. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, перенести их через палку, вернуться в и. п. 6. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 7. И. п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй (от пальцев до пятки). То же левой ногой. 8. И. п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь. 9. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг от друга (6-8 обручей). Мегание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м). Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по верёвочной лестнице. Подвижная игра «Горелки» [7, с. 84]	«Летает - не летает» [7, с. 36]

мер	ног назад			
МАРТ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе в колонне по одному с пе рестроением в пары и об ратно, в под- лезании под шнур правым	Ходьба на носок, руки вверх; на пят ках; в полуприсе де; «раки»; со сменой положения рук; «обезьянки»; с постановкой од ной ноги на пятку, другой на носок; в колонне по одно-	ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки вперёд и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. Наклониться к носку правой ноги, прокатить мяч к носку левой ноги и наоборот. 3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. Сесть на пятки, повернуть туловище вправо, коснуться мячом пола и вер нуться в и. п. То же влево.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти даль ше, руки за головой. Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40 см).	Эстафета с мячом

1	2	3	4	5
и левым боком, в равновесии, в прыжках через корот- кий шнур; закреплять умение метать в горизон- тальную цель, перекатывать набивной мяч	му с перестроением в пары и обратно; обычная ходьба; бег спиной вперёд, бег (1,5 мин); лёгкий бег; дыхательные упражнения «Ле- чебные звуки»(де- ти кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и	И. п.: сидя «по-турецки». Подбрасывать мяч вверх и ло- вить двумя руками. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч и вернуться в и. п. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч правой и левой рукой. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5-4 м). Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком справа; лазание по верёвочной лестнице. Подвижная игра «Удочка» [7, с. 21]	

в парах	негромко произносят звук [ж])			
МАРТ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер	Ходьба на носках; на пятках; в полуприседе; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «обезьянки»; «муравьишки»; «разведчики»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; лёгкий бег; бег спиной вперёд; бег с сильным захлёстыванием ног назад; бег с ускорением и замедлением; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот)	ОРУ с обручем: И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо. То же влево (ноги не сдвигать). И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится). И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т. д. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см). Метание: игровое упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см). Подвижная игра «Карусель» [7, с. 87]	«Угадай по голосу» («Угадай, кто позвал») [6, с. 56]

1	2	3	4	5
АПРЕЛЬ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках	Обычная ходьба; ходьба на носках; на пятках; с поста	ОРУ с короткой скакалкой: 1. И. п.: о. с., скакалка сложена вдвое внизу в обеих руках. Правую ногу поставить на носок, скакалку поднять	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.	«Кто ушёл?» [12, с. 34]

и метании; закреплять умение со хранять ус тойчивое равновесие	новкой одной ногой на пятку, другой на носок; с высоким подниманием ко лен; «обезьянки»; «раки»; с задания ми для рук (вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); в полуприсе де; подскоки; боко вой галоп правым и левым боком; дыхательные упраж нения; бег с силь ным захлёстывани ем ног назад; лёгкий бег; быстрый бег	вверх и вернуться в и. п. То же самое с левой ноги. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу, в обеих ру ках. Скакалку поднять вверх, наклониться вправо, выпря миться и вернуться в и. п. То же влево. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд с натянутой скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз, затем поднять левую руку вверх, правую - вниз. 4. И. п.: стоя на коленях, натянутая скакалка внизу в руках. Сесть на правое бедро, скакалку вынести вперёд и вернуться в и. п. То же влево. 5. И. п.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, выпрямить руки вперёд-вверх и вер нуться в и. п. 6. И. п.: о. с., руки вдоль туловища, скакалка на полу. Пры гать через скакалку с поворотом кругом	Прыжки из обруча в обруч на двух но гах, на правой ноге, на левой ноге. Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоя нии 5-6 м. Лазание: влезание на наклонную ле сенку, спуск по вертикальной лестенке. Подвижная игра «Медведь и пчёлы» [7, с. 63]	
АПРЕЛЬ (III, IV недели)				
Упражнять в ходьбе	Ходьба на носках; на пятках; с высо	ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки - мяч от	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из од	Ходьба в колонне

и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур,	ким подниманием колен; гусиным шагом; «обезьянки»; «раки»; «муравьишки»; в полуприседе; «слоники»; правым и левым боком; обычная	себя, мяч - к себе и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Полуприсесть, мяч отвести вправо и вернуться в и. п. То же влево. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч поднять вверх. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и. п. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой.	ной руки в другую перед собой, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см). Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг друга через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на высоте 20-25 см выше поднятой руки ребёнка).	по одному с остановкой по сигналу инструктора «Сделай фигуру»
---	--	---	---	---

1	2	3	4	5
в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице	ходьба; дыхательные упражнения «Нюхаем цветок» (вдох через нос, выдох через рот); лёгкий бег; бег в разных направлениях; бег (1,5 мин)	И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вдоль туловища влево, взять мяч левой рукой. То же вправо. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться вниз, прокатить мяч по икре правой ноги и вернуться в и. п. То же повторить с левой ногой. И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними. И. п.: сидя, ноги широко расставлены, мяч лежит около пятки правой ноги. Прокатывать мяч от пятки к пятке (ноги не сгибать). И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание по верёвочной лестнице, по металлической поверхности. Подвижная игра «Кто быстрее добежит до флажка» [7, с. 139]	
МАЙ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо	Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному в движении, с разворотом в противоположную сторону; ходьба и дыхательные упражнения «Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!»); обычная ходьба; бег между предметами (до 2 минут)	ОРУ с кубиками: И. п.: о. с., руки внизу, по кубику в каждой руке. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубик о кубик, вернуться в и. п. И. п.: о. с., руки внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. И. п.: о. с., кубики в руках. Сделать выпад правой ногой вперёд, поменять кубики под правым коленом и вернуться в и. п. То же повторить под левым коленом. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, кубики в руках. Поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами и вернуться в и. п. И. п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук. И. п.: стоя, кубик в руке. Подбросить один кубик, поймать двумя руками после хлопка. И. п.: стоя, кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Упражнение «Пингвины»: шагать вперёд, стараясь не потерять кубики.	Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя. Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см). Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5 м). Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50 см). Подвижная игра «Пожарные на учении» [7, с. 40]	«Угадай по голосу» («Угадай, кто позвал») [6, с. 56]

		И. п.: стоя, кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой		
--	--	---	--	--

1	2	3	4	5
МАЙ (III, IV недели)				
Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу	Ходьба на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой, с высоким подниманием колен, обычная ходьба; бег на скорость (на 15 м) с переходом на бег без ускорения (несколько раз)	ОРУ с мячом: 1. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку и опустить руки вниз. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом правой ноги и выпрямиться. То же повторить левой рукой за коленом левой ноги. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. 4. И. п.: встать на колени, сесть на пятки. Прокатить мяч во круг себя в правую сторону. То же в левую сторону. 5. И. п.: сидя, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вперёд, скатить мяч на живот, поймать его руками, вернуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой. И. п.: о. с., мяч на полу. Прыгать вокруг мяча на двух ногах, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по бревну. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую. Лазание: подлезание под 3-4 дуги (высота дуг 40-50 см). Подвижная игра «Бездомный заяц» [13, с. 150]	«Летает - не летает» [7, с. 36]

**Перспективное планирование
(подготовительная к школе группа)**

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Основные виды движений Общеразвивающие упражнения		Игра малой подвижности
1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; закреплять основные виды	Ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки согнуты в локтях), ходьба с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «Обезьянки» (высокие четвереньки), приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг), ходьба с построением в зевн; прыжки на левой и правой ноге поочередно; лёгкий бег, бег	ОРУ с обручем: И. п.: стоя, обруч внизу в обеих руках. Повернуть голову вправо. То же влево. И. п.: стоя, руки с обручем внизу. Поднять руки вперёд, вверх, подняться на носочки, выпрямляя спину, вернуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Поднять руки с обручем к груди, повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же влево. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Наклонить туловище вперёд, прогибая спину, руки с обручем вынести вперёд, вернуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока он не остановится). И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать той же рукой. То же повторить левой. И. п.: о. с., обруч на правой руке. Вращать обруч на запястье правой руки. То же повторить левой рукой. И. п.: о. с., обруч на поясе. Вращать обруч на талии. И. п.: стоя на левом колене, обруч стоит на полу (держат его двумя руками). Продеть правую ногу в обруч и вернуться в и. п., то же левой ногой. И. п.: лёжа на спине, обруч в вытянутых руках за головой.	Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу, вдоль скамейки (скамейка между ног), руки на поясе (спина прямая). Метание: броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз); упражнение «Школа мяча» (бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч; бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч; сесть на корточки, бросить мяч вверх, подняться с корточек, поймать мяч; бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев рук до носков ног, выпрямиться, поймать мяч). Лазание: пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук (обруч катит другой ребёнок);	«Подкрасись неслышно» [12, с. 31]

движений; развивать коор- динацию движений, ловкость	спиной вперёд, быстрый бег; боковой галоп	Перевернуться (перекат) в правую сторону и вернуться в и. п. То же в левую сторону.		
--	---	--	--	--

1	2	3	4	5
рук, мелкую мо- торику рук, ориентирование в пространстве; учить соблю- дать правила игр	правым и левым боком; дыхатель- ные упражнения (вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям, произ- нося звук [м])	И. п.: лёжа на спине, обруч в вытянутых руках за головой. Поднять вытянутые прямые ноги до прямого угла, развести ноги широко в стороны, поднять руки с обручем вверх, вернуться в и. п. И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пят- ками	надевание обруча, лежащего на полу, на себя сверху. Подвижная игра «Возьми пла- точек» [12, с. 26]	
СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)				

Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укреплять мелкие мышцы рук	Ходьба на носках, руки в стороны, на внешней стороне стопы, на пятках, спиной вперёд, семенящим, широким шагом, в полуприседе, «муравьишки», «краби-ки», «слоники» (высокие четвереньки), обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; лёгкий бег, быстрый бег (1-2 круга), бег спиной вперёд; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот)	ОРУ с мячом среднего размера: И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Повернуть голову вправо, влево, поднять вверх, опустить вниз и т. д. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять его вверх двумя руками, встать на носочки и вращать мяч пальцами рук. Вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх, отставить одну ногу назад, вернуться в и. п. То же с другой ногой. И. п.: о. с., руки разведены в стороны, мяч лежит на одной из рук. Руки вытянуть вперёд, мяч переложить в другую руку, развести руки в стороны. И. п.: о. с., мяч в согнутых руках перед грудью. Крутить мяч перед собой пальцами рук. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его. И. п.: о. с., мяч в согнутых перед грудью руках. Поворачивать туловище в стороны. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди («лодочка»), И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди. Отбивать мяч правой и левой рукой попеременно. И. п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в руках)	Равновесие: ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагиванием через палку. Прыжки в высоту с места, с разбега до предмета (предмет на 25—30 см выше поднятой руки ребёнка), в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 100 см). Метание: катание в парах набивного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову (расстояние между детьми 3 м). Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Подвижная игра «Коснись мяча» [1, с. 70]	«Угадай по голосу» [12, с. 35]
---	--	--	--	--------------------------------

1	2	3	4	5
ОКТАБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии; закреплять	Ходьба на носках, руки вверх, на пят	ОРУ с гантелями: 1. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо,	Равновесие: ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперёд	«Пустое место»

плять умения группироваться	ках, спиной вперёд, с высоким	влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам. Поднять одно	ногой. Прыжки в высоту с разбега че	[12, с. 33]
в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с неё, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, энергичного, энергичного, энергичного	подниманием колен, имитация ходьбы на лыжах, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «канатоходцы» (приставляя пятку одной ноги к пальцам другой), в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»); построение в три	плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой. 4. И. п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперёд, назад. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклонить ся вниз, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и. п. 7. И. п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно из бёдер, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 8. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 9. И. п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в	рез канат (высота каната над полом 50 см), через верёвку боком (верёвка лежит на полу) с зажатым между ног мешочком с песком с продвижением вперёд. Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов; отбивание мяча о землю одной рукой в движении (в колонне по одному по кругу); передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега. Лазание: ползание под дугами с опорой на руки (и. п.: лёжа на животе, ноги прямые вместе, упор руками на ладони перед	

гичного выпол нения всех ви дов движений; развивать коор динацию дви- жении	звена; подскоки; лёгкий бег змей кой, бег с сильным захлёстыванием ног назад, с выбра сыванием прямых ног вперёд	сто роны, вернуться в и. п. 10. Лёжа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Под нять ноги и таз вверх, спину придерживать руками в поясничной области («берёзка»). 11. И. п.: лёжа на животе, гантели в руках вдоль туловища. Под нять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головой вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 12. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге во- круг себя, на другой ноге, чередуя с ходьбой	грудью. При ползании голову не опускать. Пола касаются толь ко ноги и ладони, туловище приподнято); быстро без остановок влезать на лестницу и спускаться с неё. Подвижная игра «Мяч капита- ну» [12, с. 28]	
--	--	--	--	--

1	2	3	4	5
ОКТЯБРЬ (III, IV недели)				
Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкальной, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно приходить, менять разнообразно	Ходьба на носках, на пятках боком, в приседе, с перекастом ноги с пятки на носок, «муравьишки» - ногами вперёд, «обезьянки», приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг), обычная ходьба; построение в 3 звена; подскоки; боковой галоп; дыхательные упражнения	ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево. 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево. 7. И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх одной рукой, которая держит её. То же другой рукой.	Равновесие: прыжки по скамейке с продвижением вперёд. Прыжки на двух ногах через верёвку (инструктор вращает верёвку), не касаясь пола; на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его. Метание: ведение мяча и забрасывание его в кольцо; забрасывание мяча двумя руками из-за головы в кольцо в прыжке с места, с расстояния 3 шагов; ведение мяча одной рукой с продвижением вперёд между предметами. Лазание по верёвочной лестнице. Подвижная игра «Перебрось мяч» [12, с. 36]	«Съедобное - несъедобное» [1, с. 78]

разные хваты в упражнениях с гимнастиче ской палкой; развивать лов кость, коорди нацию движе ний, внимание, быстроту реак ции; укреплять мышцы кистей рук	ния (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х- х!»); быстрый бег (2-3 круга), лёгкий бег змейкой, бег спи ной вперёд, бег с захлёстыванием голени назад, бег на носках с изме нением направле ния движения	8. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Под бросить палку, поймать её за середину. То же другой рукой. 9. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на животе Ноги вместе, палка в вытянутых впере ди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка») 11. И. п.: о. с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй ноги (от паль цев до пятки). То же другой ногой. 12. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведён ными врозь носками. 13. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперёд. То же в другую сторону, чередую с ходьбой		
--	--	---	--	--

1	2	3	4	5
НОЯБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в мета нии; закреплять	Ходьба на носках, на внешней сто роне стопы, на пятках спиной вперёд, в приседе, «крабики», «сло	ОРУ с кубиками: 1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову влево, вправо, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., кубики в руках внизу. Поднять руки с кубиками к плечам, вверх, к плечам, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки поднять через	Равновесие: ходьба по канату прямо, боком. Прыжки с ноги на ногу с круго выми движениями рук вперёд и назад, на одной ноге с продви жением вперёд камешка.	«Футбол по- турецки» [1, с. 72]

умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп	ники», «канатоходцы», обычная ходьба; построение в три звена; прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд; дыхательные упражнения; боковой галоп; лёгкий бег, быстрый бег, бег спиной вперёд, бег с заданиями (взять 2 кубика из корзины, пробежать один круг, положить кубики в корзину)	стороны вверх, стукнуть кубиками друг о друга, вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. Повернуть туловище в сторону, руки с кубиками развести в стороны. То же в другую сторону. 5. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Выполнить мах одной ногой назад-вверх, руки с кубиками развести в стороны. То же с другой ногой. 7. И. п.: стоя на коленях, руки с кубиками внизу. Согнуть одну ногу, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. То же с другой ноги. И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, руки с кубиками внизу. Поднять ноги вверх, постучать кубиками по ногам и вернуться в и. п. И. п.: лёжа на спине, руки с кубиками за головой. Поднять прямые ноги вверх, дотянуться кубиками до пальцев ног, вернуться в и. п. И. п.: лёжа на животе, руки с кубиками впереди. Одновременно поднять прямые ноги и руки с кубиками («лодочка»), 1. И. п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук. 12. И. п.: о. с., руки с кубиками опущены вниз. Прыгать на двух ногах вперёд-назад («ножницы»), чередуя с ходьбой на месте	Метание: ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя), в прыжках с ноги на ногу. Лазание по канату. Подвижная игра «Прокати мяч в тоннеле» (эстафета) [1, с. 71]	
--	---	---	---	--

1	3	4	5
НОЯБРЬ (III, IV недели)			
Развивать физи- ческие и воле- вые качества, мышечную си- лу, ловкость, быстроту дви- жений, умение выполнять вы- разительные движения в со- ответствии с музыкой, уп- ражнения на возвышенной опоре; на сохра- нение равнове- сия; упражнять в прыжках через набивные мячи;	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки сзади по лочкой; с поста- новкой одной ноги на пятку, другой на носок; с пристав- лением пятки од- ной ноги к пальцам другой; «канато- ходцы»; «слони- ки»; с перекатом с пятки на носок; семенящим и ши- роким шагом; обычная ходьба; имитация ходьбы на лыжах; быст- рый бег (2-3 кру-	ОРУ с набивным мячом: 1. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднести руки с мячом к груди, вынести вперёд, к груди, вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Руки с мячом вытянуть вперёд, поместить за голову, вперёд, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Выполнить выпад ногой вправо, руки с мячом вынести вперёд, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 4. И. п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать, руки с мячом поднять вверх, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч у одной из ног. Наклоны, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди. Прокатить мяч вокруг себя, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 7. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Поднять голову и руки с мячом вверх, прогнуться, вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой. Метание: игровые упражнения с набивным мячом: - толкнуть мяч двумя руками вперёд; - метнуть мяч из-за головы двумя руками; - толкнуть мяч одной ногой вперёд, поднять его, вернуться на место. То же другой ногой; - сидя на полу, бросить мяч двумя руками из-за головы; - бросить мяч вперёд от груди из положения сидя на полу с
			«Успей взять» [1,с. 67]

учить прокаты	га); боковой галоп;	ло вить его двумя руками.	раз ведёнными в стороны ногами;
вать набивные	построение	9. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди.	- бросить мяч между ног, стоя
мячи руками,	в 3 звена; подско	Сесть на корточки, прокатывая мяч к себе и опираясь на него,	спиной вперёд с разведёнными
ногами	ки; лёгкий бег; бег с захлёстыванием голени назад, бег с заданиями (взять два кубика и по ложить обратно в корзину), бег с выбрасыванием прямых ног вперёд	вернуться в и. п., прокатывая мяч от себя и опираясь на него. 10. И. п.: о. с., мяч на полу сбоку. Прыгать через мяч влево-вправо	ногами; - прокатить мяч вперёд двумя руками от груди, лёжа на животе. Лазание: проползание под гим настической скамейкой. Подвижная игра «Передай мяч назад» (эстафета) [1, с. 71]

1	2	3	4	5
ДЕКАБРЬ (I, II недели)				
Развивать координацию движений, зрительный контроль, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии	Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки»; в позу приседа; с упражнениями для рук (руки вперёд, к плечам, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); обычная ходьба; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; бег с высоким подниманием ко-	ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка на плечах сзади. Наклонить голову вправо, влево, вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять руки с палкой вверх, встать на носки, потянуться и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой внизу. Наклонить туловище вправо, руки с палкой поднять вверх, правую ногу поставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же влево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках сзади за спиной внизу. Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: стоя, взять палку за конец правой рукой. Встать на носки, поднять палку вверх (достать до потолка), вернуться в и. п. То же левой рукой. 6. И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя на коленях, палка на бёдрах. Повернуть туловище в сторону, коснуться палкой пятки противоположной ноги, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 8. И. п.: лёжа на спине, палка в прямых руках на полу за головой.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки: перепрыгивание на одной ноге через верёвку вперёд-назад, вправо-влево на месте, с продвижением вперёд. Метание: бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах; передача мяча ногой в парах; бросок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание: ползание змейкой с опорой на предплечья и колени	«Играй, играй, палку не теряй» [1, с. 62]

лен («лошадки»); бег с изменением направления дви жения по сигналу; бег спиной вперёд; подскоки;лёгкий бег; боковой галоп правым и левым боком; быстрый бег (2-3 круга); дыхательные уп ражнения	Одновременно поднять прямые ноги и руки с палкой вверх, вернуться в и. п. 9. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват руками за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину одной рукой. То же другой рукой. 10. И. п.: о. с., палка на полу, пальцы правой ноги на палке. Рас катывать палку ступнёй от пальцев до пятки вперёд-назад. 11. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, нос ки врозь. 12. И. п.: о. с., палка лежит на полу, стоять у конца палки. Пры гать на двух ногах через палку вправо-влево с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой	между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 1 м друг от друга. Подвижная игра «Хоккеист» (эстафета) [1, с. 62]	
---	--	---	--

1	2	3	4	5
ДЕКАБРЬ (III, IV недели)				
Развивать гла- зомер, умение бросать мяч друг другу в па- рах через волей- больную сетку, ловкость, силу, быстроту реак- ции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной	Ходьба на носках; на пятках; в полу- приседе; с поста- новкой одной ноги на пятку, другой на носок;«крабики»; «слоники»; с раз- ведением носков врозь; в полупри- седе; обычная ходьба; боковой	ОРУ с гантелями: И. п.: о. с., руки с гантелями около плеч. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п. И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок в сторону, вернуться в и. п. То же с другой ногой. И. п.: полуприсед, ноги на ширине плеч, гантели на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. Повернуть туловище вправо, правую руку отвести в сторону, вернуться в и. п. То же в левую сторону.	Равновесие: бег по скамейке, руки в стороны. Прыжки друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу (3 обруча). Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: залезание на гимнастическую стенку и спускание с её противоположной стороны с переходом с пролёта на пролёт по диагонали. Подвижная игра «Салки» [1,с. 113]	«Добрые слова» [12, с. 33]

площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе	галопа; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»); дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку с руки»); лёгкий бег; быстрый бег; прыжки на правой и левой ноге; бег спиной вперёд; с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх и достать до бубна); бег с изменением направления движения по свистку (2-3 раза)	И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, гантели в согнутых в локтях руках. Вращать согнутыми руками вперёд, назад. И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. Поднять согнутую в колене ногу, дотронуться гантелями до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями вытянуты над головой. Поднять прямую правую ногу вверх, коснуться носка гантелей в правой руке, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой. И. п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями на полу за головой. Поднять правую ногу вверх, коснуться гантелей в правой руке носка ноги, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой. И. п.: лёжа на животе, руки с гантелями вытянуты впереди, голова приподнята. Согнуть правую ногу в колене, правой рукой дотянуться до носка ноги, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой. И. п.: о. с., гантели на полу. Прыгать на двух ногах с продвижением вправо, влево, чередуя с ходьбой на месте		
--	---	--	--	--

1	2	3	4	5
ЯНВАРЬ (I, II недели)				
Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку; упражнять в рав-	Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой - на	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо: И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на неё, вернуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счёт в горизонтальное положение и вертикальное.	Равновесие: ходьба по верёвке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в стороны. Прыжки через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу. Метание: передача мяча над го-	«Перенеси в свой обруч» [1, с. 55]

новесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей	носок; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой; «раки»; «слоники»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; спиной вперёд; обычная ходьба; боковой галоп; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку»); построение в звенья; лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); челночный бег; бег с захлестыванием голени назад; бег с выбрасыванием прямых ног вперёд; бег с ускорением; подскоки	И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперёд, вернуться в и. п. И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п. И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и. п. То же другой ногой. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперёд, назад, работая кистью руки. То же другой рукой. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой. И. п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и. п. И. п.: лёжа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вернуться в и. п. И. п.: о. с., скакалка в руках впереди. Наклониться, перешагнуть через скакалку одной ногой, второй, затем перешагнуть поочередно ногами назад, вернуться в и. п. И. п.: о. с., скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением её вперёд, назад	ловой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о стену, ловля двумя руками; бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой. Лазание по верёвочной лестнице. Подвижная игра «Подвижная цель» [1, с. 55]	
---	---	---	--	--

1	2	3	4	5
ЯНВАРЬ (III, IV недели)				
Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции	Ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, семенящим, широким шагом, с разведением носков врозь, «крабики», приставным шагом, А Л гт*Л о М/Т ¥ 3III п Ж f II с упражнениями для рук (руки вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг), обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; прыжки ЦП ТТn\7V ПЛГОУ на двух ногах с продвижением	ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Наклонять голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять руки с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч пальцами рук, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди себя, вернуться в и. п. Переложить мяч из одной руки в другую за спиной, вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., мяч в одной руке. Подбрасывать мяч одной рукой вверх, ловить его другой рукой. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх, ловить после хлопка. 6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Наклониться вниз (колени не сгибать), переложить мяч за одной из ног в другую руку, вернуться в и. п. То же за другой ногой. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Ударить мяч о пол одной рукой, поймать двумя руками. То же другой рукой. 8. И. п.: о. с., мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними. 9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой,	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. Прыжки на батуте (разбег 2-2,5 м, отталкивание одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами; при прыжке с батута приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню; после приземления с батута выпрямление, поднятие прямых рук вверх). Метание: ходьба на четвереньках с толканием головой мяча на расстояние 3 м; обратно - бегом, положить мяч в обруч, лежащий на полу; бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч большого диа	«Тихо - громко» [12, с. 33]

вернуться в и. п. То же от другой ноги. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч одной и другой рукой. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п. 12. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч лежит около пятки одной из ног. Прокатывать мяч руками от пятки к пятке (ноги не сгибать и не сдвигать). 13. И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы ног на мяче. Прокатывать мяч вперёд, выпрямляя ноги, и назад, сгибая их. 14. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями ног, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	вперёд; построение в звенья; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»); лёгкий бег, быстрый бег (3 круга), бег спиной вперёд, бег с выбрасыванием прямых ног вперед («лошадки»)	метра) с расстояния 4 м. Лазание: ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора; вис на гимнастической стенке, подъём прямых ног до прямого угла. Подвижная игра «Мяч соседу!» [12, с. 29]	
---	--	--	--

1	2	3	4	5
ФЕВРАЛЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в бы	Ходьба на носках; на пятках; спиной вперёд; в полу приседе; «слоники»; скрестным шагом; боком;	ОРУ с кубиками: 1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. Совершать круговые движения головой в разные стороны. 2. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки с кубиками поднять через стороны вверх, встать на носочки, постучать кубиками друг о друга, вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперёд. Прыжки в высоту с разбега (высота переклади	«Оттолкни мяч» [12, с. 35]

стром темпе,	«крабики»; с пе	3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Выполнять круговые движения прямыми руками в одну и другую сторону.	ны 50 см от уровня пола); впрыгивание на
прыгать в высоту, вести мяч,	рекатом с пятки на носок; обычная	4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Наклониться вперёд, стукнуть кубик о кубик за одной из ног, вернуться в и. п. То же за другой ногой.	предмет с разбега в три шага (высота предмета 40 см).
лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук	ходьба; построение в звенья; прямой галоп правой и левой ногами; дыхательные упражнения; прыжки на правой и левой ноге; лёгкий бег на носках; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперёд; бег с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх, достать до бубна и продолжать бег)	5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в виде пирамидки на одной руке. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону, смотреть на кубики. То же с другой рукой. 6. И. п.: о. с., кубик положить на голову, руки на поясе. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону. 7. И. п.: о. с., кубик в руке. Подбросить кубик вверх, поймать его после хлопка. 8. И. п.: стоя на коленях, кубики в руках внизу. Согнуть одну ногу в колене, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 9. И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, кубики в руках внизу. Поднять прямые ноги вверх, постучать кубиками под ними, вернуться в и. п. 10. И. п.: сидя на полу, кубики зажаты между ступнями ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги с кубиками вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п. 11. И. п.: лёжа на животе, ноги прямые, руки с кубиками разведены в стороны. Поднять голову, выполнять сильные взмахи руками вверх, вниз.	Метание: ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами. Лазание по канату. Подвижная игра «Поезд» (эстафета) [1, с. 127]

	(2—3 раза)	И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами одной ноги. То же другой ногой. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Шагать вперёд, стараясь не потерять кубики. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперёд, повернуться, снова прыгнуть вперёд на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой		
--	------------	---	--	--

1	2	3	4	5
ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)				
Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хватки в упражнениях с гимнастической	Ходьба на носках, на пятках, руки в стороны, на пятках, руки сзади, подскоки, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой, «муравьишки», «слоны», с перекатом с пятки на носок, гусиным шагом,	ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: о. с., палка в руках на плечах сзади головы. Наклонить голову вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу, потянуться, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки с палкой внизу. Наклонить туловище вправо, правую ногу выставить в сторону на носок, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках сзади за спиной. Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., палка в одной руке (держать за конец). Встать на носочки, поднять палку вверх («достать до потолка»), вернуться в и. п. То же другой рукой. 6. И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Присесть, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя на коленях, палка в руках, на бёдрах. Повернуть	Равновесие: ходьба по верёвке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой. Прыжки через длинную скакалку (взрослые вращают) с места, пробегание под скакалкой. Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё в разном темпе (быстро, медлен	«Не урони мяч» (эстафета) [12, с. 31]

ской палкой; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двига тельные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспи тывать волевые качества, умение ставить цель и достигать её в соревнованиях	обычная ходьба; дыхательные уп ражнения (вдох через нос, задерж ка дыхания, озву ченный выдох: «Ах-х-х!»); боко вой галоп, лёгкий бег, бег с захлё стыванием голени назад, бег с зада ниями (взять два кубика, пробежать круг и положить обратно в корзи ну), быстрый бег (1,5 мин)	туловище вправо, коснуться концом палки левой пятки, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 8. И. п.: лёжа на спине, палка в руках за головой. Согнуть ноги в коленях, прижимая к груди, палку поместить под колени, свернуться в «клубо чек», покачаться вперёд-назад, вернуться в и. п. 9. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват рукой посередине палки). Подбро сить палку вверх, поймать этой же рукой (хват посередине). То же другой рукой. 10. И. п.: о. с., палка на полу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку вперёд-назад всей ступнёй от пальцев до пятки. То же другой но гой. 11. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь. 12. И. п.: о. с. около конца палки, палка лежит на полу. Прыгать через палку вправо-влево на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой	но) с перекрёстной и од ноимённой координацией движения рук. Подвижная игра «Друж ба» [1, с. 62]	
---	---	--	---	--

1	2	3	4	5
МАРТ (I, II недели)				
Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу	Ходьба на носках; на пятках, руки согнуты в локтях; гусиным шагом; с разведением носков врозь; «канатоходцы»; «крабики»; обычная ходьба; построение в звенья; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; лёгкий бег змейкой; быстрый бег (2-3 круга); бег с заданиями (один свисток - бежать в противоположную сторону, два	ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Подняться на носочки, руки с обручем поднять горизонтально вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу сзади за спиной. Поворачивать туловище вправо, влево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Согнуть одну ногу, поднимая колено вверх, дотронуться обручем до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой. 5. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока он сам не остановится). То же другой рукой. 6. И. п.: о. с., обруч в одной руке. Подбросить обруч вверх, поймать этой же рукой. То же другой рукой. 7. И. п.: о. с., обруч на запястье руки. Вращать обруч запястьем руки. То же другой рукой. 8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч на талии. Вращать обруч на талии в одну и другую сторону. 9. И. п.: сидя, обруч стоит на ногах. Продеть обе ноги в обруч, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на спине, руки с обручем над головой. Выполнять пере	Равновесие: ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе. Прыжки через большой обруч, вращая его (как через скакалку). Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх. Лазание по канату. Подвижная игра «Через тоннель» (эстафета) [1, с. 126]	«Тик-так» [12, с. 33]

свистка - повер нуться вокруг се бя и продолжить бег, три свистка - повернуться во круг себя, при сесть на корточки, встать и бежать далее)	крёстные махи ногами из стороны в сторону («ножницы»).		
	1 1. И. п.: лёжа на животе, руки с обручем впереди. Прогнуть спину и по стараться захватить обручем согнутые в коленях ноги («рыбка»), вер нуться в и. п. 12, И. п.: о. с., обруч лежит на полу. Поднять обруч пальцами одной но ги. То же другой ногой. 13. И. п.: о. с., руки на поясе, обручи на полу. Прыгать из обруча в обруч на одной ноге. 14. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами ног, пятками		

1	2	3	4	5
МАРТ (III, IV недели)				
Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, со блюдать пра вила игры; раз вивать коорди	Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной впе рёд; на внешней стороне стопы; в полуприседе; скрестным шагом назад; «слоники»; с постановкой од ной ноги на пятку, другой - на носок;	ОРУ с набивным мячом: 1. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднести руки с мячом к груди, вынести вперёд, к груди, вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Руки с мячом вы тянуть вперёд, поместить за голову, вперёд, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Выполнить выпад ногой вправо, руки с мячом вынести вперёд, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 4. И. п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать, руки с мячом поднять вверх, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч у одной из ног. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба на четвереньках по скамей ке с толканием мяча го ловой, на носках с пере шагиванием через набив ные мячи. Прыжки через скамейку «Джигитовка» (держась двумя руками за скамей ку, перепрыгивание через скамейку на двух ногах	«Сделай фигуру» [1, с. 89]

нацию и ловкость	обычная ходьба; построение в зевня; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения (спокойная ходьба по кругу, руки согнуты в локтях, на 2 счёта - вдох, озвученный выдох: «Чух-чух»); лёгкий бег; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперёд; бег с заданиями (с разбега прыгнуть в высоту; взять один кубик, пробежать круг и положить его обратно в корзину)	6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди. Прокатить мяч вокруг себя, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 7. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Поднять голову и руки с мячом вверх, прогнуться, вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. 9. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Сесть корточки, прокатывая мяч к себе и опираясь на него, вернуться в и. п., прокатывая мяч от себя и опираясь на него. 10. И. п.: о. с., мяч на полу сбоку. Прыгать через мяч влево-вправо	вправо, влево с продвижением вперёд). Метание: передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении; отбивание мяча одной рукой о пол на месте, в движении, с поворотами, в движении между предметами. Лазание: ползание по полу на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами с опорой на предплечья. Подвижная игра «Прокати мяч по скамейке» [1, с. 89]	
------------------	--	--	---	--

1	2	3	4	5
АПРЕЛЬ (I, II недели)				
Закреплять умение выра- зительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метаниях	Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «обезьянки»; боком при ставным шагом; «крокодилы» (ползание на животе по полу); обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения (спокойно шагать по кругу, на 2 счёта - вдох, озвученный выдох: «Чух-	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на неё, вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счёт в горизонтальное положение и вертикальное. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперёд, вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в локте ногу, вернуться в и. п. То же другой ногой. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперёд, назад, работая кистью руки. То же другой рукой. 8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. Прыжки через скакалку на двух ногах. Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание по канату. Подвижная игра «Ловишки со скакалкой»	«Перебрось мяч» [12, с. 36] [1, с. 50]

	чух»); лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); бег спиной вперёд; с изменением направления движения по сигналу	головой. То же другой рукой. 9. И. п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вернуться в и. п. 11. И. п.: о. с., скакалка в руках впереди. Наклониться, перешагнуть через скакалку одной ногой, второй, затем перешагнуть поочередно ногами назад, вернуться в и. п. 12. И. п.: о. с., скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением её вперёд, назад		
--	---	--	--	--

1	2	3	4	5
АПРЕЛЬ (III, IV недели)				
Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании	Ходьба на носках; на пятках; с разведением носков, поток врозь; «обезьянки» (в быстром темпе); боком при ставным шагом; «муравьишки»; обычная ходьба; построение в зевня; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); бег спиной вперёд; бег со сменой направления движений по свистку	ОРУ с гантелями: 1. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой. 4. И. п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руки с гантелями вперёд, назад. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и. п. 7. И. п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно из бёдер, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться в и. п. То же в другую сторону. 8. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.	Равновесие: бег по наклонной доске. Прыжки через короткую скалку вперёд, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперёд. Метание: бросок мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: пролезание в катящийся обруч (обруч катит другой ребёнок). Подвижная игра «Вышибалы» [12, с. 27]	«Необычный художник» [12, с. 34]

	9. И. п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 10. Лёжа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину придерживать руками в поясничной области («берёзка»). 11. И. п.: лёжа на животе, гантели в руках вдоль туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головой вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 12. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге вокруг себя, на другой ноге, чередуя с ходьбой		
--	--	--	--

1	2	3	4	5
МАЙ (I,II недели)				
Упражнять в равновесии, в лазании по верёвочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль	Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперёд; в полуприседе; «крабики»; скрестным шагом вперёд; «слоники»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; прыжки на левой и правой ноге; лёгкий бег; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперёд; бег широким шагом, с высоким подниманием колен	ОРУ с гимнастической палкой: И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз вверх. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево. И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит её. То же другой рукой. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину. То же другой рукой. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п. И. п.: лёжа на животе Ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»), И. п.: о. с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведёнными врозь носками. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперёд. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками. Прыжки в длину с разбега до ориентира (расстояние от линии до ориентира 1,8 м). Метание: метание мяча одной рукой от плеча вдаль (расстояние не менее 6-12 м). Лазание по верёвочной лестнице. Подвижная игра «Меткие стрелки» [1, с. 118]	«Циркачи» [1, с. 102]

1	2	3	4	5
МАЙ (III, IV недели)				
Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкальной, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков; упражнять в равновесии, в лазании по канату; развивать координацию, ловкость	Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки»; при ставным шагом вперёд; с упражнениями для рук (руки вперёд, вверх, в стороны, сжимать пальцы в кулак на каждый шаг ходьбы); обычная ходьба; прыжки на двух ногах; подскоки; боковой галоп; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый	ОРУ со средним мячом: 1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Наклонять голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять руки с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч пальцами рук, вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди себя, вернуться в и. п. Переложить мяч из одной руки в другую за спиной, вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., мяч в одной руке. Подбрасывать мяч одной рукой вверх, ловить его другой рукой. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх, ловить после хлопка. 6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Наклониться вниз (колени не сгибать), переложить мяч за одной из ног в другую руку, вернуться в и. п. То же за другой ногой. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Ударить мяч о пол одной рукой, поймать двумя руками. То же другой рукой. И. п.: о. с., мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п. То же от другой ноги. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч одной и другой рукой.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. Прыжки на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м. Метание: бросание мяча разными способами в парах. Лазание по канату. Подвижная игра «Брось и поймай» (эстафета)	«Стой прямо!» [1, с. 96]

	бег (2-3 круга); бег спиной вперёд	И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч лежит около пятки одной из ног. Прокатывать мяч руками от пятки к пятке (ноги не сгибать и не сдвигать). И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы ног на мяче. Прокатывать мяч вперёд, выпрямляя ноги, и назад, сгибая их. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями ног, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой		
--	---	---	--	--

IV. Презентация программы

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Детство» Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайлова. Издательство «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2011

Рабочая программа имеет цель: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма).
- Всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- Повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие физических качеств;
- Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способов укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом;

Разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Рабочая программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДОУ и направлена на разностороннее развитие детей 3-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Она состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного.

Целевой раздел включает в себя: пояснительную записку; цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию; характеристики возрастных особенностей развития детей 3-7 лет; планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования; развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.

Содержательный раздел представляет: основное содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми программы ; образовательная деятельность с детьми (3-4 года; 4-5 лет; 5-6 лет; 6-7 лет; с детьми группы компенсирующей направленности (5 -6 лет и 6-7 лет)): задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы. Формы физкультурно-оздоровительной работы. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами, со специалистами и с семьями воспитанников.

Организационный раздел содержит: организация двигательного режима; система физкультурно-оздоровительной работы; условия реализации рабочей программы; особенности традиционных событий, праздников, мероприятий; культурно-досуговая деятельность; перечень основных движений и подвижных игр и упражнений; программно-методическое обеспечение образовательного процесса; развернутое планирование организованной деятельности.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

