



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ №155  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД»

---

*Адрес: Россия, 650025, Кемерово, ул. Рукавишникова – 1 а,*

*телефон: 8-(3842) 36-44-60*

Принято на заседании  
педагогического совета от  
«30» мая 2024 года  
Протокол №3

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ №155  
Приказ № 55 от 30.05.2024 .

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Разработчик: Моторико Е.В.,  
высшая квалификационная  
категория

Кемерово, 2024

## **1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:**

- 1.1.Пояснительная записка. Общие положения
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Принципы построения рабочей Программы
- 1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики
- 1.5.Характеристика возраста и задачи развития
- 1.6. Планируемые результаты освоения Программы
- 1.7. Система оценки результатов освоения Программы

## **2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:**

- 2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура»
- 2.2. Структура занятий
- 2.3.Календарно-тематическое планирование
- 2.4. Итеграция образовательной области «Физическая культура»
- 2.5.Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:**

- 3.1. Организация двигательного режима
- 3.2. Годовой план работы инструктора по физической культуре
- 3.3. Модель воспитательно-образовательного процесса

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на базе ОП дошкольного образования МБДОУ №155 «Центр развития ребенка – детский сад», обеспечивает развитие физических способностей детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет, в том числе детей с ОВЗ, учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей по основному направлению – «Физическое развитие». Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского. Программа определяет содержание и организацию физического воспитания детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физической культуре. Пензулаева. Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года) [текст]: учебное пособие / Л.И. Пензулаева – М.: Творческий центр, 2012.

Программа разработана на основе Закона «Об образовании в Российской Федерации», а также:

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»,
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных норм и правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- приказа Минобрнауки Российской Федерации от 30.08.2013 N 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

## **1.2. Цели и задачи программы**

Формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- овладение подвижными играми с правилами.
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

### **Обучающие задачи:**

- создать условия для формирования здорового образа жизни детей,
- формировать стойкий интерес к занятиям физической культуры и спорта,
- формировать специальные знания, умения и навыки посредством игрового и соревновательного действия; обучить правильному дыханию; правильному выполнению основных движений (бег, ходьба, прыжки, метания),
- научить правильно выполнять основные исходные положения и упражнения на различные группы мышц.

### **Развивающие задачи:**

- совершенствовать физические качества;
- увеличивать двигательную активность;
- раскрыть потенциал каждого ребенка;
- развивать морально-волевые качества;
- развивать внимание, мышление;

- развивать музыкально-ритмические навыки (умение слышать музыку и двигаться в такт);
- развивать коммуникативные качества и умения работать в команде.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать патриотические, нравственные и эстетические качества личности дошкольников, в особенности трудолюбие, честность, порядочность, уважение к окружающим;
- прививать навыки толерантности;
- формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями; - воспитывать волевые качества характера (настойчивость, терпение, целеустремленность).

#### **Программа направлена на:**

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- дифференцированный подход физического воспитания девочек и мальчиков в старших группах.

### **1.3. Принципы построения рабочей Программы:**

- принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие возрасту и особенностям развития условий, требований, методов);
- принцип непрерывности, выражающий основные закономерности построения занятий в физическом воспитании;
- принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания;
- принцип нормирования, постепенного наращивания и увеличения нагрузок;
- принцип всестороннего и гармонического развития личности (содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка);

- принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка;

- принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

#### **1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики:**

Основные участники реализации образовательной программы: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги. Индивидуализации профилактических мероприятий, создания определенных условий.

В основе деятельности МБДОУ № 155 «Центр развития ребенка – детский сад» лежит программа, разработанная на основе программы Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник»; - Антонов А.О. «Здоровый дошкольник» – социально-оздоровительная технология 21 века /М.,2000/.

#### **1.5. Характеристика возраста и задачи развития**

##### **Возрастные особенности развития детей 2-3 лет**

Главное отличие в физическом развитии ребенка в данный возрастной период состоит в том, что он совершает основные действия самостоятельно, без поддержки и помощи, а также может действовать по показу или по словесному указанию взрослого. В период от 2 до 3 лет: ребенок ходит, бегаёт, прыгает на двух ножках, приседает, перешагивает через препятствие, лежащее на полу, проходит по наклонной доске, ходит на цыпочках; бросает мяч не только взрослому или другому ребенку, но и еще может попадать в цель, например, кольцо или корзину; ловит мяч двумя руками; подражает действиям взрослого; выполняет одновременно несколько действий, например, топает и хлопает; может кататься на трехколесном велосипеде; делает первые попытки в плавании, катании на коньках, лыжах.

##### **Возрастные особенности развития детей 3-4 лет**

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение). Ребенок уже в состоянии проделывать, повторять движение по своему усмотрению или по

предложению воспитателя, соблюдать направление движения, отличать некоторые его способы. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Совершая действия. Ребенок может соблюдать в них известную последовательность движений. Возраст 3-4 лет также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости). Детям четырех лет свойственна склонность к упражнениям с предметами. Ребенок более сознательно следит за показом движения воспитателем, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий. К концу 4-го года ребенок уже обладает большим и прочным запасом разнообразных движений, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет воспитателю перейти к работе над качественной стороной основных движений детей.

### **Возрастные особенности развития детей 4-5 лет**

Происходит дальнейшее формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, может свободно ориентироваться в пространстве, ходить и бегать, согласует движения рук и ног. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение двигательной задачи, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в невозможности выполнения двигательного действия, ребенок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Внимание ребенка среднего возраста приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети начинают различать виды движений, частично научаются выделять некоторые их элементы. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, выполнению движения в соответствии с образцом. В 4-5 лет дети умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывать мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3-4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Ребенок способен активно и осознанно усваивать движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже усвоенных основных движений более сложными. Самостоятельно играют в подвижные игры, активно общаются со сверстниками и с воспитателем,

проявляют инициативность, могут контролировать и соблюдать правила в знакомых им играх. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость. В физическом воспитании дошкольников, начиная со средней группы, на первый план выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игровой.

### **Возрастные особенности развития детей 5-6 лет**

Двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Развивается способность понимать поставленную задачу, самостоятельно выполнять указания педагога. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети научаются постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторяя без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. В двигательной деятельности у детей складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У них развиваются чувство уважения к старшим, стремление подражать им. У некоторых детей появляется желание помочь другому, научить его. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движений, игры. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших усилий на



протяжении достаточно длительного времени). Однако в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

### **Возрастные особенности развития детей 6-7 лет**

В целом, ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий) и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега; могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом. Нередко детям больше нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы детей,

педагог должен следить. Чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

### **Особенности развития детей с ОВЗ**

В детском саду существует группа компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи. Общее недоразвитие речи (ОНР) – сложное речевое расстройство, при котором у детей с нормальным слухом и первично сохранённым интеллектом отмечается позднее начало развития речи, скудный запас слов, аграмматизм, дефекты произношения и фонемообразования. Эти проявления в совокупности указывают на системное нарушение всех компонентов речевой деятельности. Детям с недоразвитием речи наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Этот факт подтверждается анализом анамнестических сведений. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесной и особенно многоступенчатой инструкции. Дети отстают от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно – временным параметрам. Нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, им трудны такие движения, как перекатывание мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Типичным является и недостаточный самоконтроль при выполнении задания. Нарушение речевого дефекта параллельно приводит и к ярко выраженным изменениям основных показателей и психического развития ребенка. У таких детей наблюдается отставание по развитию физических качеств (ловкость, быстрота), по степени сформированности двигательных навыков (низкая обучаемость, отсутствие автоматизации движений). Организуя работу с ними, осуществляется индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его возрастных и психических особенностей.

#### **1.6. Планируемые результаты освоения Программы:**

**Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)**

К концу года дети могут:

- подпрыгивать, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивать на обеих ногах без поддержки; стоять на одной ноге в течение 10с; уверенно бегать; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеют ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Могут прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д. Умеют брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеют ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.
- имеют первичные представления о себе: знают свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- имеют первичные представления о себе как о человеке, знают названия основных частей тела, их функции.
- проявляют умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику).

### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

К концу года дети могут:

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление; выполнять задания педагога: остановиться, присесть, повернуться.
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием педагога.
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее на 40 см.
- катать мяч в заданном направлении на расстоянии 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

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

К концу года дети могут:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее пяти раз подряд.
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.
- имеют элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

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

К концу года дети могут:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- прыгать на мягкое покрытие 20 см, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см; в высоту не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.

- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, владеть школой мяча.
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.
- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью педагога игры на заданные сюжеты.
- продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

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

К концу года дети могут:

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).
- прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- перебрасывать набивные мячи 1 кг, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой 5-12 м, метать предметы в движущую цель; владеть школой мяча.
- перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на 1, 2, соблюдая интервалы во время передвижения.
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- сохранять правильную осанку.
- активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей).
- проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.
- имеют сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека), представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закалывающих процедур.

### **Целевые ориентиры для детей с ОВЗ:**

К завершению дошкольного образования (к 7 годам):

- у ребёнка развитая крупная и мелкая моторика; - ребёнок стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.);
- ребёнок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать и управлять собственными действиями. - умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы);
- умение выполнять физические упражнения под музыку.

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 основной объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

### **В процессе реализации программы у детей можно наблюдать следующие результаты:**

- общее оздоровление детей, укрепление их здоровья;
- укрепление физических и психических качеств детей;
- приобретение новых знаний и умений;
- максимальное участие детей во всех спортивно-массовых мероприятиях.

Во время занятий можно проводить следующие виды тестирования: принятие норм комплекса ГТО 1 ступени, измерение свода стопы и формирования правильной осанки.

### **1.7. Система оценки результатов освоения Программы**

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы. При составлении мониторинга мы опирались на: Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации) как указано в ФГОС, планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ. Проводится ежегодно в подготовительной школе группы.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;
- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа. Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

#### Уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста средняя группа 4-5 лет

тест	высокий				средний				низкий			
	8.1	8.5	8.7	8.8	8.9	9.0	9.5	9.9	10.0	10.2	10.4	10.5
Бег 30 м(сек)												
Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Прыжок в длину с места, см	102 и выше				101	100	90	89	88	85	80	74
Наклон вперед, см	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

#### Уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста старшая группа 5-6 лет

тест	высокий				средний				низкий			
	7.3	7.5	7.7	7.9	8.0	8.4	8.6	8.9	9.0	9.2	9.6	9.8
Бег 30 м(сек)												
Бег 300 м(сек)	1.07 и меньше				1.08 - 1.21				1.22 и больше			
Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Прыжок в длину с места, см	124	120	116	110	109	108	106	100	99	97	95	93
Наклон вперед, см	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2

#### Уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста подготовительная группа 6-7 лет

тест	высокий				средний				низкий			
	6.4	6.8	6.9	7.0	7.1	7.5	7.7	7.9	8.0	8.4	8.6	8.8
Бег 30 м(сек)												
Бег 300 м(сек)	1.05 и меньше				1.06 - 1.10				1.11 и больше			
Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжок в длину с места, см	125 и выше				124	120	115	111	110	100	95	93
Наклон вперед, см	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2



## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1.Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура»**

#### **Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 2-4 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

-накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

-развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; - приучать действовать совместно; -формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;

-формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

-формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;

-продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений;

-вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений;

-развивать умение 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; ловить мяч двумя руками одновременно.

-обучать хвату за перекладину во время лазанья.

-закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

-воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

-способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

-развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», выполнять правила в подвижных играх.

-развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

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

### **Основные виды движений**

**Ходьба.** Ходьба обычная и корригирующая, 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 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. 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, убежать

от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами. Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,55 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 инструктором (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезании под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезании в обруч. Лазанье гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**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 ребенка; 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, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать

ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Котята».

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

-накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Развивать умение лазить по гимнастической лестнице.

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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

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

### **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 доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Перешагивание через набивной мяч (поочередно 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. Челночный бег 3 раза по 10 м.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, через гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке.

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

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, поднимать палку вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения сидя; перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.

Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

### **Подвижные игры**

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

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

**Спортивные развлечения.** «Спорт-это сила и здоровье», «Веселый ручеек». «Здравствуй, Зимушка-зима!».

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);



-накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Развивать самостоятельность, творчество;

формировать выразительность и грациозность движений.

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

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

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

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (с различным положением рук), 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 инструктора. Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком, на носках. С перешагиванием через набивные мячи, с раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком на голове. 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, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе; челночный бег 3 раза по 10 м.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, перелезания 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. Пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги в стороны-вместе, одна нога вперед-другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед. Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед 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, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (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, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед, 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.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.

Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о канат.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные игры**

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые 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?». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

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

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Донеси мяч», «Мяч капитану», «Полоса препятствий».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», «Два мороза» Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Мама, папа, я - спортивная семья».

**Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

-накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

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

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках и пятках с разными положениями рук, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое. 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 голове; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием предмета, с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Непрерывный бег в течение 2-3 минут.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч разными способами. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками, одной рукой, с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Самостоятельное построение в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, на ходу. Расчет на «первый-второй», «первый-второй-третий» и перестроение из одной шеренги в две и в три; равнение в колонне, 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

**Упражнения с акробатическими элементами.** Мостики, перевороты, кувырки (вперед-назад), колесо, стойка на лопатках.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать сназад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги, удерживаясь в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе «рыбка». Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад,

держась за опору. Захватывать ступнями ног кеглю посередине и передавать её другому.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### **Спортивные игры**

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея.** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками. Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто быстрее донесет мяч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

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

**Эстафеты.** «Разложи и собери картошку», «Мяч капитану», «Полоса препятствий», «Построй дом».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно».

**Спортивные развлечения.** «Мама, папа, я - спортивная семья», «Растим защитников Отечества».



## 2.2. Структура занятий.

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в зале и 1 на воздухе.

Продолжительность занятий:

Первая младшая группа – 15 минут,

Вторая младшая группа- 20 минут,

Средняя группа – 25 минут;

Старшая группа – 30 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Каждое занятие состоит из:

**Вводной части** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

**Основной части** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из:

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД- упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

**Заключительной части** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **Используются следующие средства:**

- теоретические сведения;
- бег, ходьба, передвижения;
- упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без
  - в положении стоя;
  - в положении сидя;
  - в положении лежа на спине и животе;
  - упражнения в положении стоя на четвереньках;
- общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
- подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения;
- самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

### **Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

**Занятие тренировочного типа** (развитие двигательных функциональных возможностей детей). Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**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 формы организации работы по физическому воспитанию**

### **Методы организации работы по физическому воспитанию**

- Словесный (беседа, объяснение, оценка, команда),
- Игровой метод
- Наглядный метод (имитация, использование ориентиров),
- Соревновательный.

### **Наглядные:**

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физ. 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 в свободной игре.

### **Формы организации работы по физическому воспитанию**

- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия
- подвижные игры
- физкультминутки
- спортивные игры
- спортивные упражнения
- физкультурные досуги
- спортивный праздник

### **Учебный план образовательной области «Физическое развитие»**

<b>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Утренняя гимнастика</li><li>• Пробежка после сна</li><li>• Физкультминутки</li><li>• Динамические паузы</li><li>• Ритмическая гимнастика</li><li>• Дыхательная гимнастика</li><li>• Зрительная гимнастика</li><li>• Пальчиковая гимнастика</li><li>• Спортивные праздники</li><li>• Физкультурные досуги</li><li>• Прогулка</li><li>• Просмотр видеофильмов, мультимедийных презентаций, фотографий, иллюстраций и др.</li><li>• Подвижные, спортивные, дидактические игры</li><li>• Кружковая работа</li><li>• Индивидуальная работа с детьми по развитию движений</li></ul>
<b>Организованная образовательная деятельность</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Организованная образовательная деятельность - занятия</li><li>• Образовательные развивающие ситуации на игровой основе (мл. и ср. гр.)</li><li>• Образовательные ситуации (ст. и подг. гр.)</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проекты</li> <li>• Соревнования</li> <li>• Недели и дни здоровья</li> <li>• Беседы</li> </ul>
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Игровые упражнения по интересам</li> <li>• Спортивные упражнения (езда на самокате, велосипеде, санках)</li> <li>• Элементы спортивных игр (волейбол, футбол, хоккей, бадминтон)</li> <li>• Игры-эстафеты, игры-соревнования</li> </ul>
<b>Совместная деятельность с родителями</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Праздники</li> <li>• Досуги</li> <li>• Каникулы</li> <li>• Проекты</li> <li>• Дни и недели здоровья</li> <li>• Совместные прогулки, походы, экскурсии</li> <li>• Беседы и консультации</li> </ul>

### 2.3. Календарно-тематическое планирование

#### Вторая младшая группа 3-4 года

<b>№ п/п занятия</b>	<b>Задачи воспитания и обучения</b>	<b>Подвижные игры</b>
Сентябрь Неделя 1 №1, зал	1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. 2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. 3. Воспитывать психофизические качества.	Подвижная игра «Бегите ко мне»- развивать умение действовать по сигналу, бежать в одном направлении (3-4 раза)
№2, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем. 2. Учить мягко прыгать на двух ногах на месте (по 2-3 раза). 3. Развивать умение выполнять ОРУ в кругу	Игровое упражнение «Птички» (2-3 раза). Игровое задание «Найдем птичку».
№1, воздух	1. Упражнять в подлезании, ходьбе и беге.	Проведение подвижных игр: «Наседка и цыплята», «Зайка серенький сидит», «Улиточка».
Неделя2 №3,зал	1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. 2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. 3. Развивать умение принимать правильное и.п. в ОРУ.	Подвижная игра «Кот и воробышки» (бег). Игровое упражнение «Паучки» (подлезание).
№4, зал	1. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу. 2. Учить группироваться при лазании под шнур (ползание с опорой на ладони и колени, высота шнура-50 см. от пола). 3. Развивать интерес к физкультурным занятиям.	Игровое упражнение «Доползи до погремушки» (3 раза). Подвижные игры: «Быстро в домик» (бег), «Найдем жучка» (ходьба).
№2, воздух	Учить мягко прыгать на двух ногах на месте. Упражнять в беге и прыжках.	Подвижная игра «Спящая лиса» (бег с увертыванием). Игровое упражнение «С кочки на кочку» (прыжки).
Неделя 3 №5, зал	1. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, друг другу. 2. Упражнять в равновесии- ходьба по доске, шириной 25 см. 3. Формировать навыки игры с мячом (игры с	Игровые упражнения: «Догони меня», «бегите ко мне» (с мячом). Подвижные игры: «Мой веселый, звонкий мяч»

	бегом).	(бег), «Пузырь» (ходьба).
№6, зал 1	1. Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении, умению действовать по сигналу. 2. Упражнять энергично отталкивать мяч при прокатывании. 3. Развивать умение группироваться при лазании под шнур.	Игровые упражнения: «Паучки» (подлезание), «Догони мяч» (прокатывание). Подвижная игра «Воробышки и кот».
№3, воздух	Упражнять в ориентировании в пространстве, прыжках на двух ногах. Развивать навык игры с мячом.	Игровое упражнение «Зайчата». Подвижные игры «Быстро в домик» (бег), «Улиточка» (ходьба).
Неделя 4 №7, зал	1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. 2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках (4-5 раз, через шнур). 3. Формировать психофизические качества.	Игровые упражнения: «Пойдем по мостику», «Догони мяч». подвижная игра «Наседка и цыплята».
№8, зал	1. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги (прыжки из обруча в обруч). 2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу (сидя, ноги врозь). 3. Развивать умение выполнять движения по сигналу.	Подвижная игра «Ловкий шофер» (едем по сигналу). Игровое упражнение «Машины поехали в гараж» (обруч - «гараж», найти свое место по сигналу).
№4, воздух	Упражнять в подлезании под высокие дуги (3-4 раза). Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Игровые задания: «Проползи - не задень», «Кто выше». Подвижная игра «Стрекозы» (бег, махи руками).
<b>Октябрь</b> Неделя 1 №9	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. 2. Упражнять в равновесии - ползание между предметами, не задевая их (2-3 раза). 3. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Игровое упражнение «Проползи - не задень». Подвижные игры: «Зайка серый умывается», «Найдем зайку».
№10, зал	1. Упражнять в равновесии- ползание между предметами, не задевая их (2-3 раза). 2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу. 3. Упражнять в подлезании под шнур (высота- 50 см).	Игровые упражнения: «Мышки» (подлезание под шнур), «Поймай комара» (прыжки на месте). Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч».
№5, воздух	1. Упражнять в прыжках на полусогнутые ноги 2. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. 3. Развивать ловкость в подвижных играх.	Игровые задания: «Пройдем по мостику», «Попрыгаем, как зайки». Подвижная игра «Кот и воробышки».
№12, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. 2. Учить прокатывать мяч в прямом направлении. 3. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Игровое упражнение «Быстрый мяч» (по сигналу - прокатывание). Подвижная игра «Зайка серый умывается»
№6, воздух	Упражнять детей в ползании на четвереньках. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении.	Игровые задания: «Проползи - не задень», «Мой мяч». Подвижная игра «Кот и воробышки».
Неделя 3 №13, зал	1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. 2. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении. 3. Развивать ловкость в играх с мячом	Игровые задания: «Пройдем по мостику», «Быстрый мяч». Подвижная игра «Догони мяч».
№ 14, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу. 2.	Игровое задание «1- 2- 3- беги к

	Упражнять в ползании под высокие дуги (50 см). 3. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	...». Подвижные игры: «Крокодилычки», «Найдем зайку».
№ 7, воздух	Упражнять в прыжках через шнур, положенный на пол. Развивать ловкость в играх с мячом.	Игровые задания: «Перепрыгни канавку», «Чей мяч дальше». Подвижная игра «Поезд».
Неделя 4 №15, зал	1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу. 2.Развивать координацию движений при ползании на четвереньках (лазание под шнур, высота- 50 см). 3.Формировать психофизические качества.	Игровые задания: «Найди свой домик», «Проползи». Подвижная игра «Поезд».
№16, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу. 2.Упражнять в равновесии- ходьба и бег между предметами. 3.Развивать ловкость в подвижных играх с бегом и ходьбой.	Игровые упражнения: «Зайки - мягкие лапочки», «Пробеги - не задень». Подвижная игра «Наседка и цыплята».
№8, воздух	Упражнять в равновесии - ходьба и бег между предметами. Повторить игровые упражнения с прыжками.	Игровые задания: «Пробеги - не задень», «Крокодилычки». Подвижная игра «Поймай комара».
<b>Ноябрь</b> Неделя 1 № 17, зал	1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры (гимнастическому бревну, 2-3 раза). 2. Упражнять в прыжках с продвижением вперед (дистанция 4м, 2-3 раза). 3. Развивать координацию движений в подвижных играх.	Подвижная игра «Ловкий шофер». Игра малой подвижности «Найди Зайчонка».
№18, зал	1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры (гимнастическому бревну, 2-3 раза). 2. Упражнять в лазании с опорой на ладони и колени под высокими дугами (5-7 дуг, 2-3 раза). 3. Развивать ловкость в подвижной игре.	Подвижная игра «Мыши в кладовой». Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке»
№ 9, воздух	Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастическому бревну. Повторить игровые упражнения с мячом	Игровые задания: «Пройди по мостику», «Прокати мяч», «Доползи до мяча».
Неделя 2 №19, зал	1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. 2. Развивать координацию - прыжки из обруча в обруч (6-8 обручей, 2-3 раза). 3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу (на коленях, расстояние 3 м, 10-12 раз).	Подвижная игра «Мыши в кладовой». Игра малой подвижности «Где спрятался мышонок?».
№ 20, зал	1. Развивать координацию - прыжки из обруча в обруч. 2. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. 3. Формировать психофизические качества.	Подвижная игра «Наседка и цыплята». Игра малой подвижности «Лисичка».
№10, воздух	Упражнять в равновесии- ходьба из обруча в обруч. Повторить игровые упражнения с мячом	Игровые задания: «По дорожке», «Догони мяч». Игра «Чик - чирик».
Неделя 3 № 21, зал	1. Развивать умение действовать по сигналу. 2. Развивать координацию движений при прокатывании мяча между предметами (5-6 штук, расстояние 1 м, 2-3 раза). 3. Упражнять в ползании на четвереньках под дугами (4-6 дуг, 2-3 раза)	Подвижная игра «Поймай комара». Игра малой подвижности «1-2-3 иди».
№22, зал	1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры (гимнастическому бревну, 2-3 раза). 2. Упражнять в лазании с	Подвижная игра «Мыши в кладовой». Игра малой подвижности «По ровненькой

	опорой на ладони и колени под высокими дугами (5-7 дуг, 2-3 раза). 3. Развивать ловкость в подвижной игре.	дорожке».
№11, воздух	Упражнять в прыжках на двух ногах до игрушки. Повторить игровые упражнения с ходьбой, с мячом.	Игровые задания: «Допрыгай до...», «Прокати мяч до кегли». Игра «Пузырь».
Неделя 4 №23, зал	1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. 2. Развивать координацию - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 раза, использовать «дорожки здоровья»). 3. Упражнять в ходьбе с приседанием (2-3 раза).	Подвижная игра «Поймай комара». Игра малой подвижности «Лисичка».
№ 24, зал	1. Развивать координацию - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 раза, использовать «дорожки здоровья»). 2. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. 3. Упражнять в лазании под дугами (6 дуг, 2-3р).	Подвижная игра «Зайка серый умывается». Игра малой подвижности «Найди свой домик».

### Средняя группа 4-5 лет

№ п/п занятия	Задачи воспитания и обучения	Подвижные игры
Сентябрь Неделя 1 № 1, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. 2. Учить сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры (ширина 15 см, длина 3м). 3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. (3-4 раза).	Подвижные игры: «Веселые зайчата», «Найди себе пару».
№2, зал	1. Упражнять в ходьбе между двумя линиями (ширина 20 см), 3-4 раза. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед до кегли, на расстоянии 3-4 м. Повторить 2 раза. 3. Формировать психофизические качества.	Подвижные игры: «Допрыгай до...», «Найдем зайку».
№1, воздух	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную. Учить действовать по сигналу. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками 4. Тестирование бег 30 м	Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень». Подвижная игра «Автомобили».
Неделя 2 № 3, зал	1. Упражнять детей в прокатывании мяча (2 м, 10-12 раз). 2. Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета (3-4 раза по 3 прыжка). 3. В подвижной игре «Самолеты» учить бегать не сталкиваясь. 4. Тестирование прыжков в длину с места	Игровые задания: «Достань до предмета», «Прокати мяч». Подвижная игра «Самолеты».
№4, зал	1. Упражнять прыжкам на двух ногах вверх (4-5 прыжков). 2. Упражнять в прокатывании мячей друг другу (по 10-15 раз). 3. Развивать координацию - ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5м) до кегли. 4. Тестирование прыжков в длину с места	Игровые задания: «Достань до предмета», «Прокати мяч», «Доползи- не задень». Подвижная игра «Веселые зайчата».
№ 2, воздух	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носочках. Учить катать обруч друг другу.	Игровые упражнения: «Прокати обруч», «Вдоль дорожки».



	Упражнять в прыжках. Тестирование бег 30м	Подвижная игра «Найди себе пару».
Неделя 3 №5, зал	1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании). 2. Упражнять в прокатывании мяча на расстоянии 2 м (10-12 раз). 3. Развивать координацию - лазанье под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см). 4. Тестирование поднимание туловища из положения лежа в сед за 30сек	Подвижные игры: «Огуречик, огуречик...», «Найдем воробышка»
№6, зал	1. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). 2. Развивать координацию - лазанье под дуги (34 дуги на расстоянии 1м одна от другой). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах между кубиками (3-4 м). 4. Тестирование поднимание туловища из положения лежа в сед за 30сек	Подвижные игры: «Найди пару», «Мышеловка»
№ 3, воздух	Упражнять в ходьбе в обход предметов (кегли), поставленных по углам площадки. Повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками. Упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Игровые задания: «Школа мяча», «Подбрось - поймай», «Зайки» (дистанция 3м). Подвижная игра «Воробышки и кот».
Неделя 4 № 7, зал	1. Упражнять детей останавливаться по сигналу во время ходьбы. 2.Закреплять умение группироваться при лазании под шнур (8-10 раз). 3.Развивать координацию - ходьба по уменьшенной площади опоры (на носочках по доске, лежащей на полу (3-4р). 4. Тестирование наклон вперед	Подвижная игра «У медведя во бору». Игра малой подвижности «Где постучали?».
№ 8, зал	1. Упражнять в равновесии - ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием (2-3 раза). 2.Упражнять в лазании под дуги с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах, с продвижением (2-3 раза). 4.Тестирование наклон вперед	Подвижные игры: «Кот и воробышки» (бег), «Улиточка» (малоподвижная).
№4, воздух	Разучить перебрасывание мяча друг другу (расстояние 1,5м), развивая ловкость и глазомер. Упражнять детей в прыжках с продвижением (по дорожке шириной 20 см, дистанция 3м).	Игровые упражнения: «Перебрось - поймай» (10-12 раз), «Вдоль дорожки». Подв. игра «Огуречик».
<b>Октябрь</b> Неделя 1 № 9, зал	1. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре (3-4 раза). 2. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги. 3.Развивать ловкость и быстроту в подв. игре.	Подвижная игра «Кот и мыши». Малоподвижная игра «Донеси - не урони».
№ 10, зал	1. Развивать координацию - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 2. Упражнять в прыжках двух ногах до веревки, перепрыгнуть через нее, затем пройти в конец своей колонны (дистанция 4м, 2 раза) 3. Развивать ловкость и быстроту в подв. игре.	Подвижная игра «Мыши в норке». Малоподвижная игра «Стрекоза».
№ 5, воздух	Упражнять в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры (ширина 20 см).	Игровые упражнения: «Школа мяча», «Кто быстрее до кегли». Подвижная игра «Найди свой цвет».
Неделя 2 № 11, зал	1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега	Подвижная игра «Автомобили». Малоподвижная игра

	2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч (2-3 раза). 3. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу (10-12 раз).	«Автомобили поехали в гараж».
№ 12, зал	1. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч (расстояние 0,25м друг от друга, 3-4раза). 2. Упражнять в прокатывании мяча между 4-5 предметами (расстояние 1м друг от друга, 2 р). 3.Развивать психофизические качества.	Подвижная игра «Лохматый пес». Малоподвижная игра «Карусель»
№ 6, воздух	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках. Закреплять умение действовать по сигналу. Знакомство с эстафетой.	Игровые упражнения: «Подбрось - поймай», «Кто быстрее» (эстафета). Подв. игра «Ловишки»
Неделя 3 № 13, зал	1. Закреплять умение ходить в колонне по одному, развивать глазомер при перешагивании через кубики. 2.Упражнять в лазании под дуги, не касаясь руками пола (3-4 раза). 3. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении (3 раза).	Подвижная игра «У медведя во бору». Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано»
№ 14, зал	1. Упражнять в лазании под дуги (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2.Упражнять в прыжках на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3.Развивать ловкость в подбрасывании мяча двумя руками (10 раз).	Подвижная игра «Школа мяча». Игра малой подвижности «Улиточка».
№ 7, воздух	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно. Упражнять в прокатывании обручей. Упражнять в прыжках с продвижением вперед.	Игровые упражнения: «Прокати - не урони», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили»
Неделя 4 № 15, зал	1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную. 2. Закреплять умение лазать под дуги, не касаясь руками пола. 3.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Подвижная игра «Кот и мыши». Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал»
№ 16, зал	1. Упражнять в лазании под шнур (40 см), с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх (3-4 раза). 2.Упражнять в прокатывании мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении (2-3 р). 3. Развивать психофизические качества.	Подвижная игра «Школа мяча». Игра малой подвижности «Карусель»
№ 8, воздух	Повторить ходьбу и бег колонной по одному. Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Подвижная игра «Лошадки». Игра м/подв. «Лягушки».
<b>Ноябрь</b> Неделя 1 № 17, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной поверхности опоры (ходьба с перешагиванием кубиков, 2-3 раза). 3. Развивать равновесие - прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).	Подвижная игра «Салочки». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 18, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), дистанция 3 м, повторить 3-4 раза. 3.Развивать координацию движений- бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр	Подвижная игра «Медведь». Игра малой подвижности «Чик-чирик»

	мяча 25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе.	
№ 9, воздух	1. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами. 2. Упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. 3. Повторить упражнения в прыжках с продвижением.	Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч». Игра малой подвижности»
Неделя 2 № 19, зал	1. Развивать равновесие - прыжки на двух ногах через 5-6 линий (2-3 раза), приземляться на полусогнутые ноги. 2. Упражнять в прокатывании мячей друг другу (И. п. - стойка на коленях), 10-12 раз. 3. Упражнять в ходьбе и беге на носочках.	Подвижная игра «Самолеты». Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
№ 20, зал	1. Развивать равновесие - прыжки на двух ногах через 5-6 линий (2-3 раза), приземляться на полусогнутые ноги. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу (стоя в шеренгах) двумя руками снизу. 3. Упражнять в ходьбе и беге по кругу и враспынную.	Подвижная игра «Самолеты». Игра малой подвижности «Жмурки».
№ 10, воздух	1. Повторить ходьбу с выполнением заданий. 2. Упражнять в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. 3. Упражнять в беге с перешагиванием.	Игровые задания: «Не попадись», «Догони мяч». Игра малой подвижности «Лисичка».
Неделя 3 №21, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. 2. Развивать координацию - отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками (10-12 раз). 3. Упражнять в ползании на четвереньках «по-медвежьи».	Подвижная игра «Лиса и куры». Игра малой подвижности «Лисичка».
№ 22, зал	1. Развивать координацию - отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками (10-12 раз). 2. Упражнять в ползании в шеренгах, в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м, 2 раза). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд (дистанция 3 м).	Подвижная игра «Лиса и куры». Игра малой подвижности «Пузырь».
№ 11, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их. 2. Упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Игровые задания: «Не задень», «Передай мяч». Игра «Найди и промолчи».
Неделя 4 № 23, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. 2. Развивать равновесие - ползание на животе по гимнастической скамейке (хват рук с боков скамейки, 2-3 раза). 3. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2-3 раза)	Подвижная игра «Цветные автомобили». Игра малой подвижности «Найди Зайку».
№ 24, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2-3 раза). 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 р). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах до кегли на расстоянии 3 м (2 раза).	Подвижная игра «Лошадки». Игра малой подвижности «Карусель».
№ 12, воздух	1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. 2. Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность.	Игровые задания: «Пингвины», «Кто дальше бросит», «Допрыгай до...». Игра м/подв. «Лисичка».

	3. Упражнять в прыжках с продвижением.	
<b>Декабрь</b> Неделя 1 № 25, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (длина шнура 2м, повторить 2 раза).	Подвижная игра «Лиса и куры». Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»
№ 26, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (2 раза). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). 3. Упражнять в прокатывании мяча между 4-5 предметами (расстояние между кубами 1м, 2 р).	Подвижная игра «Лиса и куры». Игра малой подвижности «Ниточка»
№ 13, воздух	1. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега. 2. Упражнять в умении действовать по сигналу. 3. Упражнять в метании снежков вдаль.	Игровые задания: «Веселые снежинки», «Кто быстрее». Игра малой подвижности «Найди зайку».
Неделя 2 № 27, зал	1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте. 2. Упражнять в прыжках со скамьи (6-8 раз). 3. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Подвижная игра «У медведя во бору». Игра малой подвижности «Зайчата».
№ 28, зал	1. Упражнять в прыжках со скамьи (6-8 раз). 2. Упражнять в прокатывании мячей между предметами. 3. Развивать быстроту при беге по дорожке.	Подвижная игра «Веселые зайчата». Игра малой подвижности «Жмурки».
№ 14, воздух	1. Упражнять в умении скользить по ледяной дорожке. 2. Упражнять в умении метать снежок в цель.	Игровые задания: «По дорожке», «Самый меткий». Подвижная игра «Веселые снежинки».
Неделя 3 № 29, зал	1. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу с расстояния 1,5 м (способ - руки снизу) по 8-10 раз. 2. Упражнять в ползании на четвереньках, по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Развивать быстроту в играх с бегом.	Подвижная игра «Зайцы и волк». Игра малой подвижности «Где спрятался Зайка?».
№ 30, зал	1. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - руки из-за головы) по 8-10 раз. 2. Упражнять в ползании в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по- медвежьи» (2 раза). 3. Упражнять ходьбе с перешагиванием через набивные, высоко поднимая ноги (расстояние 2-3 шага).	Подвижная игра «Зайцы и волк». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 15, воздух	1. Закреплять навык скользящего шага. 2. Упражнять в метании снежков на дальность, развивая силу броска.	Игровые задания: «Кто дальше», «По дорожке». Игра «Снежная карусель».
Неделя 4 № 31, зал	1. Упражнять в действиях по заданию. 2. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2-3 раза). 3. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой (2-3 раза).	Подвижная игра «Птички и кошка». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 32, зал	1. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти до конца (2-3 раза).	Подвижная игра «Птички и кошка». Игра малой подвижности «1-2-3—иди к...».
№ 16, воздух	1. Закреплять навык ходьбы по ледяной дорожке.	Игровые задания: «По снежному

	2. Упражнять в метании снежков в цель	валу», «Снайперы», «По дорожке».
<b>Январь</b> Неделя 2 № 33, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2. Развивать равновесие - ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе (3-4 раза). 3. Упражнять прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната, и перепрыгивая через него, справа и слева (2-3р).	Подвижная игра «Кролики». Игра малой подвижности «Найдем кролика».
№34, зал	1. Развивать равновесие- ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой (2-3 раза). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната, и перепрыгивая через него, справа и слева (2-3р). 3. Развивать ловкость при подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз).	Подвижная игра «Два Мороза». Игра малой подвижности «Снежинки» (ходьба).
№17, воздух	1. Упражнять ходьбе по ледяной дорожке. 2. Упражнять ходьбе по рыхлому снегу. 3. Повторить игровые задания с прыжками	Игровые задания: «По дорожке», «Допрыгай до», «По снежному валу».
Неделя 3 № 35, зал	1. Упражнять ходьбе со сменой ведущего. 2. Развивать координацию - прыжки с гимнастической скамейки (4-6 раз). 3. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - руки снизу), повтор 10-12 раз.	Подвижная игра «Найди себе пару». Игра малой подвижности «Снежинки».
№ 36, зал	1. Упражнять в отбивании малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками (повтор 3-4 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба на носочках между предметами (дистанция 3 м, повтор 2 р). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед (прыжок - ноги врозь, прыжок - ноги вместе), расстояние 3 м, повтор 2-3 раза.	Подвижная игра «Мороз-Красный нос». Игра малой подвижности «Строители».
№ 18, воздух	1. Закреплять навык ходьбы по ледяной дорожке. 2. Упражнять в ходьбе по рыхлому снегу. 3. Повторить игровые задания с бегом и прыжками.	Игровые задания: «Снежная карусель», «Прыжки к елке», «По дорожке», «Вокруг снежной бабы».
Неделя 4 № 37, зал	1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их (2-3 раза). 2. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Подвижная игра «Лошадки». Игра малой подвижности «Туристы»
№ 38, зал	1. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 р). 2. Упражнять в прокатывании мячей друг другу с расстояния 3 м (2 раза). 3. Развивать ловкость в прыжках на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед (дистанция 3 м, 2 раза).	Подвижная игра «Лошадки». Игра малой подвижности «Пузырь».
№ 19, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе на лыжах. 2. Развивать ловкость в метании снежков на дальность (8-10 раз). 3. Упражнять в ходьбе по рыхлому снегу.	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Перепрыгни - не задень». Катание друг друга на санках.
<b>Февраль</b> Неделя 1 № 39, зал	1. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего. 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2 раза). 3. Упражнять в лазании под шнур боком, не касаясь руками пола (2 раза).	Подвижная игра «Автомобили». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

№ 40, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в лазании под шнур боком, не касаясь руками пола (2 раза).</li> <li>2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, с приседом на середине пути (2 раза).</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами (4-6 предметов, в ряд на расстоянии 0,5 м, 2 раза).</li> </ol>	Подвижная игра «Автомобили». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 20, воздух	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия (3-4 раза).</li> <li>2. Развивать ловкость в метании снежков на дальность (8-10 раз).</li> <li>3. Упражнять в ходьбе на лыжах.</li> </ol>	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Перепрыгни - не задень», «Пройди по дорожке».
Неделя 2 № 41, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.</li> <li>2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине (2-3 раза).</li> <li>3. Упражнять в прыжках через бруски (высота 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).</li> </ol>	Подвижная игра «Котята и щенята». Игра малой подвижности «Найдем котенка».
№ 42, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).</li> <li>2. Развивать равновесие- прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м, 2-3 раза).</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м, 8-10р).</li> </ol>	Подвижная игра «Котята и щенята». Игра малой подвижности «Найдем щенка»
№21, воздух	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в метании снежков в цель.</li> <li>2. Развивать координацию в ходьбе на лыжах.</li> <li>3. Катание на санках.</li> </ol>	«Добрось до кегли», «Змейкой» (между санками), «По дорожке».
Неделя 3 № 43, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде.</li> <li>2. Развивать равновесие - прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах (3-4 раза).</li> <li>3. Развивать ловкость при прокатывании мячей между предметами (3-4 раза).</li> </ol>	Подвижная игра «У медведя во бору». Игра малой подвижности «Найдем Мишку».
№ 44, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять прыжкам на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого (2-3 раза).</li> <li>2. Развивать ловкость при прокатывании мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз).</li> <li>3. Упражнять в ходьбе на носках (до 8 сек.).</li> </ol>	Подвижная игра «Медведь». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 22, воздух	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять ходьбе с выполнением заданий.</li> <li>2. Закреплять умение метания снежков вдаль.</li> <li>3. Катание на санках.</li> </ol>	Игровые задания: «Покружись», «Кто дальше бросит»
Неделя 4 № 45, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами.</li> <li>2. Развивать ловкость - перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).</li> <li>3. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамье на четвереньках (2-3р).</li> </ol>	Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Игра малой подвижности «Сигналы».
№ 46, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамье на четвереньках (2-3р).</li> <li>2. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (способ - от плеча, 2-3 раза).</li> <li>3. Развивать равновесие - прыжки на двух ногах между предметами (кегли, 2-3 раза).</li> </ol>	Подвижная игра «Автомобили». Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
№ 23, воздух	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в метании снежков на</li> </ol>	Игровые задания: «Кто дальше»,

	дальность. 2. Упражнять в ходьбе по рыхлому снегу. 3. Катание на санках.	«Найдем Снегурочку».
<b>Март</b> Неделя 1 № 47, зал	1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени (2-3 р). 3. Развивать равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс, 5-6шт, 2-3р	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Чик-чирик».
№ 48, зал	1. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 р). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза). 3. Упражнять прыжкам на правой и левой ноге, используя взмах рук (2-3 раза, дистанция 2 м).	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Карусель»
№ 24, воздух	1. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков (мешочков) в цель (10-12 раз). 2. Упражнять ходьбе с высоким подъемом колен 3. Упражнять в прыжках с продвижением.	Игровые задания: «Точно в цель», «Прыг-скоч». Игра малой подвижности «Найдем Зайку»
Неделя 2 № 49, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления по сигналу. 2. Развивать равновесие- ходьба на носочках между предметами (4-5 штук, 2-3 раза). 3. Упражнять в прыжках через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3м, 2-3р).	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
№ 50, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления по сигналу. 2. Развивать равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах через скакалку (2-3 раза, до 5 раз подряд).	Подвижная игра «Ловишки». Игра малой подвижности «Узнай по голосу».
№ 25, воздух	1. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель (10-12 раз). 2. Упражнять в беге друг за другом. 3. Закреплять умение действовать по сигналу	Игровые задания: «Быстрые и ловкие», «Кто быстрее», «Сбей кеглю». Игра малой подвижности «Чик-чирик»
Неделя 3 № 51, зал	1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде. 2. Упражнять прыжкам в длину с места (10-12 раз). 3. Развивать равновесие - перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз, дистанция 2м).	Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности «Найдем Зайку».
№ 52, зал	1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде. 2. Упражнять детей прыжкам в длину с места (45 раз). 3. Развивать равновесие - перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (2м) и ловля после отскока (5-6 раз).	Подвижная игра Кролики». Игра малой подвижности «Карусель».
№ 26, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе в чередовании с прыжками. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Упражнять бегу в медленном темпе до 1 минуты.	Игровые задания: «Подбрось-поймай», «Прокати-не задень», «Лошадки»
Неделя 4 № 53, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. 2. Упражнять в прокатывании мяча между предметами (2-3 раза). 3. Развивать равновесие - ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2 раза).	Подвижная игра «Самолет». Игра малой подвижности «Сигналы».
№ 54, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. 2. Упражнять в ползании по гимнастической	Подвижная игра «Лохматый пес». Игра малой подвижности

	<p>скамейке, на четвереньках с мешочком на спине (2 раза).</p> <p>3. Развивать равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове (2 раза).</p>	«Найдем щенка».
№ 27, воздух	<p>1. Упражнять детей в беге на выносливость.</p> <p>2. Развивать координацию - прыжки на одной ноге (попеременно, вдоль шнура 2м, 2-3 раза).</p> <p>3. Развивать ловкость при метании мяча вдаль (10-12 раз).</p>	Игровые задания: «На одной ножке», «Кто дальше». Игра малой подвижности «Сигналы».
<b>Апрель</b> Неделя 1 № 55, зал	<p>1. Развивать равновесие - ходьба по доске, положенной на пол (2 раза).</p> <p>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по медвежьей» (2 раза).</p> <p>3. Развивать координацию в прыжках через 5-6 шнуров, положенных в одну линию (2 раза).</p>	Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности «Найдем Зайку».
№ 56, зал	<p>1. Развивать равновесие - ходьба по доске, положенной на пол (2 раза).</p> <p>2. Развивать равновесие - лазанье по гимнастической стенке (2 раза).</p> <p>3. Развивать координацию в прыжках через 5-6 шнуров, положенных в одну линию (2 раза).</p>	Подвижная игра «Самолеты». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 28, воздух	<p>1. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом.</p> <p>2. Повторить упражнения с мячом, в равновесии с прыжками.</p>	Игровые упражнения: «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»
Неделя 2 № 57, зал	<p>1. Развивать равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах через препятствия, поставленные на расстоянии 40 см один от другого (5-6 брусков, 2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в умении бегать по кругу взявшись за руки.</p>	Подвижная игра «Пробеги тихо». Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал»
№ 58, зал	<p>1. Упражнять в прыжках на двух ногах через препятствия, поставленные на расстоянии 40 см один от другого (5-6 брусков, 2-3 раза).</p> <p>2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).</p> <p>3. Развивать ловкость при метании мешочков в горизонтальную цель, правой и левой рукой (расстояние 2,5 м, (8-10 раз).</p>	Подвижная игра «Ловишки». Игра малой подвижности «Паровозик»
№ 29, воздух	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей.</p> <p>2. Повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии с прыжками.</p>	Игровые упражнения: «Прокати и поймай», «Сбей кеглю», «Перепрыгни через ручей».
Неделя 3 № 59, зал	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки.</p> <p>2. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза).</p> <p>3. Упражнять в прыжках в длину с места (5-6р).</p>	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке»
№ 60, зал	<p>1. Упражнять в прыжках в длину с места (5-6р).</p> <p>2. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча (8-10 раз)</p> <p>3. Упражнять в отбивании мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10 раз).</p>	Подвижная игра «День и ночь». Игра малой подвижности «Туристы»
№ 30, воздух	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки.</p>	Игровые задания: «По дорожке», «Перепрыгни - не задень»,



	2. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.	«Пройди- не упади».
Неделя 4 № 61, зал	1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу. 2. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность (6-8 раз). 3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 р).	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Найдем щенка»
№ 62, зал	1. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность (6-8 раз). 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 р). 3. Упражнять прыжкам на двух ногах (дистанция 3 м, 2 раза).	Подвижная игра «Кот и мыши». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 31, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу (10 раз).	Игровые задания: «Успей поймать», «Подбрось - поймай», «Догони пару»
<b>Май</b> Неделя 1 № 63, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную. 2. Развивать равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (2-3 раза). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч (6 штук, 2-3 раза)	Подвижная игра «Птички и кошка». Игра малой подвижности «Найдем котенка».
№ 64, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (2-3 раза). 2. Упражнять в ходьбе и беге по диагонали. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см (2 раза). 4. Тестирование прыжков в длину с места	Подвижная игра «Догони пару». Игра малой подвижности «Пузырь».
№ 32, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу (10 раз). 3. Тестирование бег 30м	Игровые задания: «Пробеги- не задень», «Мяч в паре», «Накинть кольцо».
Неделя 2 № 65, зал	1. Упражнять детей ходьбе парами. 2. Развивать равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (2 раза). 3. Упражнять в прыжках в длину с места через 5-6 шнуров (2 раза). 4. Тестирование прыжков в длину с места	Подвижная игра «Котята и щенята». Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
№ 66, зал	1. Упражнять в прыжках в длину с места через 5-6 шнуров (2 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки в стороны (2 раза). 3. Упражнять детей в прокатывании мячей между кубиками «змейкой» (2 раза).	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Паровозик».
№ 33, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. 2. Повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. 3. Тестирование бег 30м	Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги - не задень».
Неделя 3 № 67, зал	1. Упражнять детей ходьбе со сменой ведущего. 2. Развивать ловкость при перебрасывании мячей друг другу (8-10 раз). Игра малой подвижности «Туристы». 3. Упражнять в прыжках в длину с места через шнур (ширина 40-50 см, 6-8 раз). 4. Тестирование поднимание туловища из	Игра малой подвижности «Туристы». Подвижная игра «Котята и щенята».

	положения лежа в сед за 30сек	
№ 68, зал	1. Упражнять в прыжках через короткую скакалку на двух ногах на месте (10 раз). 2. Развивать ловкость при перебрасывании мячей друг другу (8-10 раз). 3. Упражнять в метании мешочков на дальность (правой и левой рукой, (8-10 раз). 4. Тестирование поднимание туловища из положения лежа в сед за 30сек	Подвижная игра «День и ночь». Игра малой подвижности «Пузырь».
№ 34, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу. 2. Повторить задания с бегом и прыжками.	Игровые задания: «Попади в корзину». Игра «Удочка».
Неделя 4 № 69, зал	1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. 2. Развивать ловкость при метании в вертикальную цель (способ - от плеча, 1,5-2 м, 3-4 раза). 3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе (2 раза). 4. Тестирование наклон вперед	Подвижная игра «Зайцы и волк». Игра малой подвижности «Найдем Зайку».
№ 70, зал	1. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке «по- медвежьи» (2 раза). 2. Упражнять в прыжках через короткую скакалку (10 раз). 3. Развивать ловкость при метании в вертикальную цель с расстояния 2 м (8-10 раз). 4. Тестирование наклон вперед	Подвижная игра «Пробеги тихо». Игра малой подвижности «Чик-чирик»
№ 35, воздух	1. Упражнять детей в прыжках через скакалку. 2. Повторить задания с бегом и ходьбой	Игровые задания: «Не урони», «Не задень», «Пройди по линии». Игра малой подвижности «Кто ушел?»

### Старшая группа 5-6 лет

№ п/п занятия	Задачи воспитания и обучения	Подвижные игры
Сентябрь Неделя 1 № 1, зал	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, в беге враспынную. 2. Развивать равновесие - спрыгивание с гимнастической скамейки (3-4 раза). 3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу	Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «У кого мяч».
№2, зал	1. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4м). 3. Упражнять в бросании мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока.	Подвижная игра «Птички». Игра малой подвижности «Удочка».

№1, воздух	Упражнять детей в построении в колонны. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Тестирование бег 30м	Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки».
Неделя 2 № 3, зал	1. Повторить ходьбу и бег между предметами, ходьбе на носочках. 2. Развивать координацию движений в прыжках в высоту. 3. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля двумя руками 4. Тестирование прыжок в длину с места	Подвижная игра «Фигура». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№4, зал	1. Развивать координацию - ползание на четвереньках между предметами. 2. Упражнять в прыжках в высоту (2-3 подхода по 4-5 прыжков). 3. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопками в ладоши (15- 20 раз).	Игровое задание «Достань- не задень». Подвижная игра «Выше ножки от земли».
№ 2, воздух	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу. Упражнять в прыжках. Разучить игровые упражнения с мячом. Тестирование бег 30м	Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень». Подвижная игра «Мы веселые ребята» (бег).
Неделя 3 №5, зал	1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге - 1мин. 2. Развивать равновесие - ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони. 3. Закреплять умение подбрасывать мяч вверх.	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Улиточка»
№6, зал	1. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м. 2. Развивать равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза). 3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени (2-3 раза). 4. Тестирование прыжок в длину с места	Игровые задания: «Не попадись», «Школа мяча». Подвижная игра «Быстро возьми».
№ 3, воздух	Повторить бег, продолжительностью до минуты. Упражнять в прыжках. Развивать ловкость и глазомер в подв. играх. Тестирование бег 300 м	Игровые упражнения: «Выше ножки от земли». Подвижная игра «Быстро возьми»
Неделя 4 № 7, зал	1. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу. 2. Учить пролезать в обруч боком, не задевая его за край (2-3 раза). 3. Повторить упражнения в равновесии - ходьба с перешагиванием через кубики (2-3 раза). 4. Тестирование поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 30 сек	Игровые задания: «Пролезь- не задень», «Будь ловким». Подвижная игра «Мы веселые ребята».
№ 8, зал	1.Развивать равновесие - ходьба, перешагивая через кубики, с мешочком на голове (2-3 раза). 2. Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком в группировке (5-6 раз). 3.Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (2-3 раза). 4. Тестирование поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 30 сек	Подвижная игра «Медведь и пчелы». Игра малой подвижности «День и ночь»
№4, воздух	Упражнять в беге на длинную дистанцию. Развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с прыжками и заданиях с мячом. Тестирование бег 300 м	Игровые задания: «Поймай мяч», «Будь ловким». Подвижная игра «Найди свой цвет»

Октябрь Неделя 1 № 9, зал	1. Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты. 2. Развивать равновесие - ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке (2-3 раза). 3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу в шеренге (от груди, расстояние 2,5м).	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 10, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая кубики (2-3 раза, расстояние между кубиками 2-3 шага). 2. Упражнять детей в прыжках на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед (2-3 раза). 3. Упражнять в передаче мяча двумя руками от груди (10-12 раз).	Подвижные игры: «Мышеловка», «Пробеги тихо».
№ 5, воздух	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, прыжками. Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой.	Подвижная игра «Не попадись». Игра малой подвижности «День и ночь».
Неделя 2 № 11, зал	1. Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному. 2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 3. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча (10-12 раз). 4. Тестирование наклон вперед	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «У кого мяч».
№ 12, зал	1. Развивать координацию движений при перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах (от груди, расстояние 2,5м). 2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 3. Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка). 4. Тестирование наклон вперед	Подвижная игра «Кошка и мышки». Игра малой подвижности «Пройди- не упади».
№ 6, воздух	Упражнять в ходьбе и беге продолжительностью до 1,5 минуты. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Не попадись». Подвижная игра «Удочка».
Неделя 3 № 13, зал	1. Упражнять в лазании - подлезание под дуги (3-4 раза). 2. Развивать координацию движений и глазомер при метании в горизонтальную цель с расстояния 2 м (4-5 раз). 3. Упражнять в равновесии - ходьба с перешагиванием через набивные мячи (2-3 раза).	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Улиточка».
№ 14, зал	1. Развивать координацию движений и глазомер при метании в горизонтальную цель с расстояния 2,5 м (4-5 раз). 2. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами (расстояние 1 м, «змейкой», 2-3 р). 3. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза)	Подвижная игра «Чей мяч дальше». Игра малой подвижности «Построй фигуру»
№ 7, воздух	Упражнять в ходьбе парами. Повторить лазание в обруч, упражнения в равновесии и прыжках.	Игровые задания: «Мяч друг другу», «Выше ножки от земли». Подвижная игра «Кто ушел?».
Неделя 4 № 15, зал	1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, сойти со скамьи (4-5 раз). 2. Упражнять в подлезании в обруч боком, в группировке (расстояние 1 м, 2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с продвижением из обруча в обруч (3-4 раза).	Подвижная игра «Гуси- гуси». Игра малой подвижности «Летает- не летает».
№ 16, зал	1. Упражнять в прыжках из обруча в обруч (2-3). 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической	Подвижная игра «Ловишки-перебежки». Игра малой

	<p>скамейке с приседанием на середине, сойти со скамьи (4-5 раз).</p> <p>3. Упражнять в ползании на четвереньках с преодолением препятствий (через скамейку).</p>	<p>подвижности «Затейники» (3-4 раза)</p>
№ 8, воздух	<p>Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты. Разучить игру «Посадка картофеля». Упражнять в прыжках.</p>	<p>Подвижные игры: «Попади в цель». Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>
<b>Ноябрь</b> Неделя 1 № 17, зал	<p>1. Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке (двумя колоннами, не прыгивая со скамьи) на каждый шаг передавая малый мяч перед собой и за спиной (2 раза).</p> <p>2. Развивать координацию - прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (2 раза).</p> <p>3. Упражнять в подбрасывании мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние 2,5м.</p>	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
№ 18, зал	<p>1. Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2-3 раза)</p> <p>2. Развивать координацию: прыжки по прямой (расстояние 2 м); два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге, попеременно (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу двумя руками из - за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. одна от другой.</p>	<p>Подвижная игра «Медведь». Игра малой подвижности «День и ночь» (ходьба).</p>
№ 9, воздух	<p>1. Упражнять в продолжительном беге до 2 минут.</p> <p>2. Повторить игровые упражнения с мячом.</p> <p>3. Упражнять в прыжках с места в длину.</p>	<p>Игровые упражнения: «Кто дальше прыгнет», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>Игра «Угадай по голосу».</p>
Неделя 2 № 19, зал	<p>1. Упражнять в беге между предметами (2-3 раза, 10-12 предметов (кегли, мячи).</p> <p>2. Развивать координацию - прыжки по прямой (расстояние 2 м)- два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге попеременно (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в скольжении по гимнастической скамейке - на животе, хват рук с боков (2-3 раза).</p> <p>4. Упражнять в ведении мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м.), повторить 3р.</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Угадай голосок».</p>
№ 20, зал	<p>1. Развивать координацию - прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м.), повторить 4 раза.</p> <p>2. Упражнять в равновесии - ползание на четвереньках, подгалкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг.).</p> <p>3. Упражнять в ведении мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м.), повторить 3р.</p>	<p>Подвижная игра «Выше ножки от земли». Игра малой подвижности «Чик-чирик».</p>
№ 10, воздух	<p>1. Упражнять в беге с перешагиванием через предметы.</p> <p>2. Развивать координацию движений в игровом задании.</p> <p>3. Развивать ловкость в играх с мячом</p>	<p>Игровые задания: «Не задень», «По мостику», «Мяч водящему».</p> <p>Игра малой подвижности «Затейники».</p>
Неделя 3 № 21, зал	<p>1. Упражнять детей в ведении мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.</p> <p>2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2-3 раза.</p> <p>3. Упражнять в лазании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.</p>	<p>Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
№ 22, зал	<p>1. Упражнять детей в ведении мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м, 2-3р)</p>	<p>Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «День и</p>

	<p>2. Развивать равновесие - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2-3 раза.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе на носочках, руки за головой, между набивными мячами, 2-3 раза.</p>	ночь» (ходьба).
№ 11, воздух	<p>1. Развивать выносливость - упражнять в беге.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в шеренгах.</p> <p>3. Повторить игровые упражнения с прыжками.</p>	Игровые задания: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни - не задень». Игра «Летает - не летает».
Неделя 4 № 23, зал	<p>1. Развивать координацию движений - лазанье под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5-6 раз.</p> <p>2. Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе, 2-3 раза.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.</p>	Подвижная игра «Пожарные на учении». Игра малой подвижности «У кого мяч».
№ 24, зал	<p>1. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5, 2-3 раза.</p> <p>2. Упражнять в лазании под шнур прямо и боком (2-3 раза).</p> <p>3. Закреплять умение ходить между предметами на носочках, руки за головой.</p>	Подвижная игра «Пожарные на учении». Игра малой подвижности «Зайчата».
№ 12, воздух	<p>1. Повторить бег с преодолением препятствий.</p> <p>2. Упражнять в прыжках, беге.</p> <p>3. Формировать умение играть в паре.</p>	Игровые задания: «Найди свою пару», «1-2-3-лови». Подвижная игра «Мышеловка».
<b>Декабрь</b> Неделя 1 № 25, зал	<p>1. Упражнять в равновесии - ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируя (2-3 раза).</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах через брусок, 2-3 раза.</p> <p>3. Упражнять в бросании мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 2,5м), 10-12 раз.</p>	Подвижная игра «Ловишки с лентами». Игра малой подвижности «Сделай фигуру»
№ 26, зал	<p>1. Упражнять в равновесии - ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируя (2-3 раза).</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах, между набивными мячами (дистанция 4м).</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мячей (средних) друг другу в парах произвольным способом (12 раз).</p>	Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Игра малой подвижности «Жмурки».
№ 13, воздух	<p>1. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>2. Упражнять в метании снежков на дальность.</p> <p>3. Развивать психофизические качества.</p>	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Мороз - Красный нос».
Неделя 2 № 27, зал	<p>1. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5м), повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Развивать ловкость при бросании мяча вверх и ловле его двумя руками.</p> <p>3. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами.</p>	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «У кого мяч».
№ 28, зал	<p>1. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5м), повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Упражнять в ползании по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза.</p> <p>3. Упражнять в прокатывании набивного мяча</p>	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 14, воздух	<p>1. Повторить ходьбу между снежными постройками.</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах до</p>	Игровые задания: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика». Подвижная игра

	снеговика. 3. Упражнять в бросании снежков в цель.	«Мороз Красный нос».
Неделя 3 № 29, зал	1. Упражнять в перебрасывании мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2-3 раза. 3. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, 2-3 раза.	Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности «Летает- не летает».
№ 30, зал	1. Упражнять в перебрасывании мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп- средний. 3. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2-3 раза).	Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности «Найди мишку».
№ 15, воздух	1. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах. 3. Повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	Игровые задания: «Метко в цель», «Допрыгай доснеговика». Подвижная игра «Смелые воробышки».
Неделя 4 № 31, зал	1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами (расстояние 40 см).	Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Туристы» (ходьба).
№ 32, зал	1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах между кеглями, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2-3 раза)	Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 16, воздух	1. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом. 2. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. 3. Разучить игровые упражнения с метанием снежков в цель.	Игровые упражнения: «По дорожке», «Самый меткий». Подвижная игра «Мы веселые ребята». Игра малой подвижности «Туристы»
<b>Январь</b> Неделя 2 № 33, зал	1. Развивать равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (2 раза). 2. Упражнять прыжком на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5м), 2-3 раза. 3. Упражнять в бросании мяча друг другу в шеренге по сигналу (10-12 раз).	Подвижная игра «Медведь». Игра малой подвижности «Пузырь»
№34, зал	1. Упражнять прыжком на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5м), 2-3 раза. 2. Развивать координацию - ходьба по наклонной доске, руки в стороны, спуск (2-3 р). 3. Развивать ловкость - перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние 2,5 м, повтор 10-12 раз.	Подвижная игра «Мороз-Красный нос». Игра малой подвижности «Найдем медвежонка».
№17, воздух	1. Упражнять детей ходьбе по рыхлому снегу. 2. Развивать ловкость- метание снежков в цель (снежная крепость) 10-12 раз.	Игровые задания: «Попади в цель», «По снежку», «Снайперы».

Неделя 3 № 35, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать координацию - прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз.</li> <li>2. Развивать равновесие - ползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч (дистанция 4м, 2-3 раза).</li> <li>3. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками (5-6 раз, 3-4 раза).</li> </ol>	Подвижная игра «Ловишки парами». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 36, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать координацию - прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз.</li> <li>2. Развивать координацию - лазание под дуги в группировке (5-7 дуг, 3-4 раза).</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние 2,5 м (10-12 раз).</li> </ol>	Подвижная игра «Медведь». Игра малой подвижности «Найдем Мишку»
№ 18, воздух	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык скользящего шага.</li> <li>2. Упражнять метанию снежков вдаль.</li> <li>3. Повторить игровые задания с прыжками.</li> </ol>	Игровые задания: «Кто быстрее», «С кочки на кочку», «По дорожке».
Неделя 4 № 37, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в перебрасывании мячей (диаметр 10-12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол (10-12 раз, расстояние 3м).</li> <li>2. Развивать координацию - лазание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке (3-4 раза).</li> <li>3. Упражнять в перешагивании через набивные мячи, руки в стороны.</li> </ol>	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Снежинки» (ходьба).
№ 38, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в перебрасывании мячей (диаметр 10-12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол (10-12 раз).</li> <li>2. Развивать координацию - лазание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, с мешочком на голове, руки в стороны.</li> </ol>	Подвижная игра «Поймай свою пару». Игра малой подвижности «Ниточка»
№ 19, воздух	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять ходьбе на лыжах скользящим шагом.</li> <li>2. Развивать ловкость - метание снежков вдаль.</li> <li>3. Повторить игровые задания с бегом.</li> </ol>	Игровые упражнения: «Пробеги - не задень», «Кто дальше бросит», «По дорожке».
<b>Февраль</b> Неделя 1 № 39, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку не пропуская реек (2-3 раза).</li> <li>2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2-3 раза).</li> <li>3. Развивать ловкость при ведении мяча в прямом направлении.</li> </ol>	Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Лисичка».
№ 40, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку не пропуская реек (2-3 раза).</li> <li>2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 р).</li> <li>3. Упражнять прыжкам через шнур на двух ногах без паузы (2-3 раза, 6-8 штук, расстояние 50 см).</li> </ol>	Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Паровоз».
№ 20, воздух	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять ходьбе по ледяной дорожке.</li> <li>2. Развивать ловкость при метании снежков вдаль.</li> <li>3. Упражнять в беге между снежными постройками.</li> </ol>	Игровые задания: «По местам», «Кто дальше», «Пробеги- на задень».
Неделя 2 № 41, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны (2-3 раза).</li> <li>2. Развивать равновесие - прыжки через бруски без паузы (6-8 штук, высота бруска до 10 см).</li> <li>3. Упражнять в бросании мячей в корзину с расстояния 2м двумя руками из-за головы (5-6р).</li> </ol>	Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности «Зайчата» (динамическая пауза).



№ 42, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в равновесии - бег по гимнастической скамейке (2-3 раза).</li> <li>2. Развивать равновесие - прыжки через бруски без паузы (6-8 штук, высота бруска до 10 см).</li> <li>3. Развивать ловкость - забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (10-12 раз).</li> </ol>	Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности «По дорожке»
№21, воздух	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом.</li> <li>2. Упражнять в метании снежков в цель.</li> <li>3. Развивать ловкость при ходьбе и беге между снежными постройками.</li> </ol>	Игровые задания: «Точно в цель», «По дорожке», «Не задень».
Неделя 3 № 43, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз.</li> <li>2. Развивать ловкость в отбивании мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (6 м), 2-3 раза.</li> <li>3. Развивать равновесие - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (4-6 дуг, 2-3 раза).</li> </ol>	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Паровоз»
№ 44, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз.</li> <li>2. Развивать равновесие - ползание на четвереньках между набивными мячами (2-3 раза).</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока двумя руками (дистанция 2м, 10-12 раз).</li> </ol>	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 22, воздух	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять ходьбе по ледяной дорожке.</li> <li>2. Закреплять умение метать снежки вдаль.</li> <li>3. Упражнять ходьбе по снежному валу.</li> </ol>	Игровые задания: «Кто быстрее», «По дорожке», «На горку- с горки».
Неделя 4 № 45, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз).</li> <li>2. Развивать координацию - ползание под шнур (высота 40 см, 2-3 раза).</li> <li>3. Упражнять в перешагивании через шнур (высота 40 см, 2-3 раза).</li> </ol>	Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «Найди следы зайца».
№ 46, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз).</li> <li>2. Развивать равновесие - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (2-3 раза).</li> <li>3. Упражнять ходьбе на носочках между кеглями (расстояние 30 см, 2-3 раза).</li> </ol>	Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «По дорожке».
№ 23, воздух	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в метании снежков в цель.</li> <li>2. Закреплять умение метать снежки вдаль.</li> <li>3. Упражнять ходьбе по снежному валу.</li> </ol>	Игровые задания: «Самый меткий», «Кто дальше», «На горку- с горки».
<b>Март</b> Неделя 1 № 47, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке не пропуская реек (2 р).</li> <li>2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, приставляя пятку одной ноги к носку другой (3).</li> <li>3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6м, 2-3 раза).</li> <li>4. Развивать ловкость при отбивании мяча о пол в ходьбе (дистанция 8м).</li> </ol>	Подвижная игра «Гуси - лебеди». Игра малой подвижности «Туристы»
№ 48, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке не пропуская реек (2 р).</li> <li>2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову,</li> </ol>	Подвижная игра «Гуси - лебеди». Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке»

	<p>приставляя пятку одной ноги к носку другой (3).</p> <p>3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (4м).</p> <p>4. Развивать ловкость при подбрасывании мяча вверх и ловле его одной рукой, мяч малого диаметра (10-12 раз).</p>	
№ 24, воздух	<p>1. Упражнять ходьбе друг за другом.</p> <p>2. Развивать выносливость в продолжительном беге в среднем темпе до 1,5 мин.</p> <p>3. Повторить игровые задания с прыжками и метанием.</p>	Игровые задания: «Гонки», «Не попадись», «Допрыгай до...», «Точно в цель»
Неделя 2 № 49, зал	<p>1. Развивать равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).</p> <p>2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч (6-8 штук, 2-3 раза).</p> <p>3. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу и ловля его после отскока (10-12 раз).</p>	Подвижная игра «Пожарные на учении». Игра малой подвижности «Прокати мяч в ворота»
№ 50, зал	<p>1. Развивать равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи, положенные в ряд (5-6 штук, 3).</p> <p>3. Развивать ловкость - перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз).</p>	Подвижная игра «Пожарные на учении». Игра малой подвижности «Узнай, чей голосок».
№ 25, воздух	<p>1. Упражнять ходьбе друг за другом на расстоянии 1м.</p> <p>2. Развивать выносливость в продолжительном беге в среднем темпе до 1,5 минут.</p> <p>3. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочка в цель.</p>	Игровые задания: «Проведи - не задень», «Точно в цель», «Добеги до...».
Неделя 3 № 51, зал	<p>1. Упражнять в беге друг за другом и враспынную по сигналу.</p> <p>2. Развивать равновесие - прыжки с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги (3-4 раза).</p> <p>3. Развивать координацию - ползание на четвереньках между предметами (6-8 кеглей, 2-3 раза).</p> <p>4. Упражнять метанию мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способ от плеча (5-6 раз).</p>	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 52, зал	<p>1. Развивать равновесие - прыжки с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги (3-4 раза).</p> <p>2. Развивать координацию - ползание на четвереньках по прямой (дистанция 5м, 2-3раза).</p> <p>3. Упражнять метанию мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способ от плеча (5-6 раз).</p>	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Игра малой подвижности «Пройди- не задень».
№ 26, воздух	<p>1. Упражнять в продолжительном беге со сменой направления до 1 минуты.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу в шеренгах (10-12 раз).</p> <p>3. Закреплять умение метать мешочек в цель (8-10 раз).</p>	Игровые задания: «Ловкие ребята», «Самый меткий», «Кто быстрее», «Перебрось- поймай». Игра «Карусель».
Неделя 4 № 53, зал	<p>1. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2-3).</p> <p>2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с боком, приставным шагом, на середине присесть (2-3 раза).</p>	Подвижная игра «Стоп». Игра малой подвижности «Туристы».

	3. Упражнять в прыжках вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м, 2-3р).	
№ 54, зал	1. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2-3). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2 раза). 3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч на двух ногах(6-8 штук, 2-3 раза).	Подвижная игра «Стоп». Игра малой подвижности «Сигналы».
№ 27, воздух	1. Упражнять детей в беге и ходьбе с чередованием по сигналу. 2. Развивать равновесие - ходьба по скамейке, руки в стороны (2-3 раза). 3. Упражнять перебрасывать мяч друг другу в шеренге (10-12 раз).	Игровые задания: «Канатоходец», «Перебрось-поймай». Игра «Удочка» (прыжки). Игра «Угадай голос».
<b>Апрель</b> Неделя 1 № 55, зал	1. Упражнять в лазании под шнур боком, не касаясь его (4-6 раз). 2. Развивать ловкость при метании мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м, Способ - от плеча, 6-8 раз). 3. Развивать равновесие - ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой (3-4).	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 56, зал	1. Развивать ловкость при метании мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м, Способ - от плеча, 6-8 раз). 2. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3. Развивать равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно (2 раза).	Подвижная игра «Быстро возьми - быстро положи». Игра малой подвижности «Найди свой домик».
№ 28, воздух	1. Упражнять детей в беге на скорость. 2. Упражнять в прокатывании мячей друг другу в паре. 3. Развивать координацию - прыжки с продвижением с выполнением заданий.	Игровые задания: «Прокати-сбей», «Пробеги- не задень». Игра «Дракончик».
Неделя 2 № 57, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (2 р). 2. Развивать координацию - прыжки через бруски (расстояние 50 см, 2-3 раза). 3. Упражнять в бросании мяча двумя руками из - за головы, стоя в шеренгах (10-12 раз).	Подвижная игра «Медведь и пчелы». Игра малой подвижности«Найди Мишку».
№ 58, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раза). 2. Развивать координацию - прыжки через предметы (расстояние 50 см, 2-3 раза). 3. Упражнять в бросании малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 р).	Подвижная игра «Медведь и пчелы». Игра малой подвижности «Угадай, чей голос».
№ 29, воздух	1. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега со сменой ведущего. 2. Учить соревноваться с большим мячом в эстафетах. 3. Развивать ловкость в играх с бегом и ходьбой	Игровые задания: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне». Игра «Удочка».
Неделя 3 № 59, зал	1. Упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед (10 раз). 2. Упражнять в прокатывании обручей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м, 10 раз) 3. Развивать равновесие - пролезание в обручи прямо и боком (3-4 раза).	Подвижная игра «Стой- беги». Игра малой подвижности «Кто ушел?».
№ 60, зал	1. Упражнять в прыжках через короткую скакалку продвигаясь вперед (3 раз, расстояние 8-10 м).	Подвижная игра «Кто быстрее до флажка». Игра малой

	<p>2. Упражнять в прокатывании обручей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м, 10 раз).</p> <p>3. Развивать равновесие - пролезание в обручи прямо и боком (3-4 раза).</p>	подвижности «Кто позвал?».
№ 30, воздух	<p>1. Развивать выносливость- упражнять детей в длительном беге.</p> <p>2. Упражнять в прокатывании обручей друг другу.</p> <p>3. Упражнять прыжкам через предметы.</p>	Игровые задания: «Пройди - не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай».
Неделя 4 № 61, зал	<p>1. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м, способ- от плеча (5-6 раз).</p> <p>2. Упражнять в ползании по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза).</p> <p>3. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (расстояние один шаг, 2-3 раза).</p>	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Карусель».
№ 62, зал	<p>1. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м, способ - от плеча (5-6 раз).</p> <p>2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (2-3).</p> <p>3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза).</p>	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Карусель».
№ 31, воздух	<p>1. Развивать выносливость - упражнять в продолжительном беге.</p> <p>2. Упражнять в умении соревноваться в эстафетах с большим мячом.</p> <p>3. Упражнять в прыжках с продвижением</p>	Игровые задания: «Кто быстрее», «Мяч водящему», «Мяч в кругу», «Передай мяч».
<b>Май</b> Неделя 1 № 63, зал	<p>1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку произвольным способом, спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Развивать координацию - прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед (расстояние 8-10 м, 3 раза).</p> <p>3. Развивать равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе (2 р).</p> <p>4. Тестирование прыжок в длину с места</p>	Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок».
№ 64, зал	<p>1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку произвольным способом, спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Упражнять в прыжках - перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м, 2-3 раза).</p> <p>3. Развивать координацию - ходьба на носочках между набивными мячами, руки на поясе (2-3 р).</p> <p>4. Тестирование прыжок в длину с места</p>	Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности «Карлики и великаны».
№ 32, воздух	<p>1. Упражнять в беге на скорость.</p> <p>2. Упражнять играм с большим мячом в эстафетах.</p> <p>3. Упражнять в прыжках и беге.</p> <p>4. Тестирование бег 30м</p>	Игровые задания: «Сбей кеглю», «Пробеги- не задень», «С кочки на кочку».
Неделя 2 № 65, зал	<p>1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, расположенные на расстоянии двух шагов, руки на поясе (2 раза).</p> <p>2. Развивать координацию - прыжки на двух ногах, продвигаясь до флажка (расстояние 4 м, 2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в бросании мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля двумя руками</p>	Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «Что изменилось?».

	(диаметр 8-10 см, 8-10 раз). 4. Тестирование поднимание туловища из положения лежа в сед за 30сек	
№ 66, зал	1. Упражнять в бросании мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля двумя руками (диаметр 8-10 см, 8-10 раз). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть (2-3 раза). 3. Упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м, 2-3 раза). 4. Тестирование поднимание туловища из положения лежа в сед за 30сек	Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
№ 33, воздух	1. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра. 2. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. 3. Тестирование бег 30м	Игровые задания: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Догони пару».
Неделя 3 № 67, зал	1. Упражнять в прыжках в длину с места (5-6 р). 2. Развивать ловкость в перебрасывании мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз). 3. Развивать координацию - ползание по прямой на ладонях и ступнях «по- медвежьи» (2 раза). 4. Тестирование наклон вперед	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 68, зал	1. Упражнять в прыжках в длину с места (5-6 р). 2. Развивать ловкость при забрасывании мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м (5-6 раз). 3. Развивать равновесие - лазание в обручи (5-6). 4. Тестирование наклон вперед	Подвижная игра «Поймай пару». Игра малой подвижности «Чей голосок?».
№ 34, воздух	1. Развивать выносливость в непрерывном беге. 2. Упражнять в прокатывании обручей. 3. Повторить игровые задания с мячом. 4. Тестирование бег 300м	Игровые задания: «Прокати - не урони», «Кто быстрее».
Неделя 4 № 69, зал	1. Упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз). 2. Развивать координацию - пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 3. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть (2-3 раза).	Подвижная игра «Пожарные на учении». Игра малой подвижности «Кто ушел?».
№ 70, зал	1. Развивать координацию - пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 2. Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками (10-15 раз). 3. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 35, воздух	1. Повторить бег на скорость. 2. Повторить игровые задания с мячом. 3. Упражнять в метании мешочка на дальность (8-10 раз) 4. Тестирование бег 300м	Игровые задания: «Кто быстрее», «Ловкие ребята», «Подбрось - поймай», «Снайперы».

**Подготовительная группа 6-7 лет**

<b>№ п/п занятия</b>	<b>Задачи воспитания и обучения</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Сентябрь</b> Неделя 1 № 1, зал	1. Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу. 2. Развивать равновесие при ходьбе по повышенной опоре (по скамейке, с мешочком на голове, 2-3 раза). 3. Развивать точность движений при переброске мяча (12-15 раз). 4. Упражнять в прыжках на двух ногах через канат (3-4 раза).	Подвижная игра «Ловишки». Игра малой подвижности «Тень, не отставай!» (парами).
№2, зал	1. Упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи (2-3 раза). 2. Развивать координацию - ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (расстояние 2 шага, 2-3 р). 3. Упражнять в перебрасывании мячей (диаметр 25 см) двумя руками из - за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 4. Тестирование прыжков в длину с места.	Подвижная игра «Мой мяч». Игра малой подвижности «Раз, два, три- замри!».
№1, воздух	1. Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением. 2. Упражнять в прокатывании обручей. 3. Повторить прыжки с продвижением вперед. 4. Тестирование бег 30м	Игровые задания: «Ловкие ребята» (игра тройками с мячом), «Пингвинь», Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
Неделя 2 № 3, зал	1. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции. 2. Упражнять в прыжках в высоту до предмета подвешенного на высоту поднятой руки (5-6 раз). 3. Упражнять в перебрасывании мяча через шнур друг другу (двумя руками из - за головы, расстояние между детьми 4 м) 4. Развивать координацию - лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Летает - не летает?».
№4, зал	1. Упражнять в перебрасывании мяча через шнур друг другу (двумя руками из - за головы, расстояние между детьми 4 м). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами (кеглями, в одной линии, дистанция 6-8м, 3-4 раза). 3. Упражнять в ползании - «крокодил» (в парах, расстояние 3м). 4. Тестирование прыжков в длину с места	Подвижная игра «Займи место». Игра малой подвижности «Жмурки»
№ 2, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе между предметами. 2. Закреплять умение прокатывать обруч друг другу. 3. Развивать внимательность и быстроту в подвижных играх. 4. Тестирование бег 30м	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Великаны и гномы»
Неделя 3 №5, зал	1. Развивать ловкость в упражнениях с мячом - подбрасывание мяча и ловля его двумя руками (10-12 раз). 2. Развивать координацию движений- ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2-3 раза). 3. Упражнять в умении удерживать правильную осанку при ходьбе по скамейке, руки в стороны, хлопки под коленом в ладоши.	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Пузырь».

	4. Тестирование поднимание туловища из положения лежа в сед за 30сек	
№6, зал	1. Упражнять в бросании мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками(12-15 раз). 2. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по- медвежьему»), 2-3 раза. 3. Развивать координацию - ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза), страховка обязательна. 4. Тестирование поднимание туловища из положения лежа в сед за 30сек	Подвижная игра «Спящий кот». Игра малой подвижности «Жмурки».
№ 3, воздух	1. Упражнять в чередовании ходьбы и бега. 2. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча. 3. Формировать ловкость в ходьбе между предметами 4. Тестирование бег 300м	Подвижные игры: «Пройди – не задень», «Совушка». Игра малой подвижности «Летает – не летает»
Неделя 4 № 7, зал	1. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях(2-3 раза). 2. Упражнять в равновесии - прыжки из обруча в обруч(8-10 обручей, 3-4 повтора). 3.Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. 4. Тестирование наклон вперед	Подвижная игра «Не попадись». Игра малой подвижности «Фигуры».
№ 8, зал	1. Упражнять в равновесии - лазанье в обруч, который держат вертикально, правым и левымбоком, не задевая края. 2. Упражнять в ходьбе приставным шагом, перешагивая набивные мячи. 3. Развивать координацию - прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние 0,5 м.), два прыжка подряд на одной ноге. 4. Тестирование наклон вперед	Игра малой подвижности «Морская фигура замри».
№4, воздух	1. Повторить ходьбу и бег по сигналу. 2. Упражнять в прыжках по кругу. 3. Разучить игру «Круговая лапта». 4. Тестирование бег 300м	Игровые задания: «Прыжки по кругу». Подвижная игра «Круговая лапта».
<b>Октябрь</b> Неделя 1 № 9, зал	1. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами (кегли, набивные мячи, 0,5 метра). 2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках (присесть на середине, 2-3 повтора). 3.Развивать ловкость в упражнениях с мячом - броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками( 10-12 раз).	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Жмурки».
№ 10, зал	1. Упражнять в сохранении равновесия- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза). 2. Развивать координацию - прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, справа и слева (длина 3-4м, 3-4 раза). 3.Упражнять в переброске мячей (большого диаметра) друг другу парами, стоя в шеренгах (10-12 раз).	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Замри»
№ 5, воздух	1. Упражнять детей в беге с преодолением препятствий. 2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Игровые задания: «Перебрось - поймай», «Не попадись». Игра малой подвижности «Фигуры»

	3. Повторить задание в прыжках.	
Неделя 2 № 11, зал	1. Упражнять в равновесии- ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (4-5 раз). 2. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки (2-3 раза).	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Эхо»
№ 12, зал	1. Упражнять в прыжках с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги (2-3 раза). 2. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом - отбивание мяча одной рукой об пол, на месте и с продвижением (10-12 раз, 3-4 повтора). 3. Развивать координацию - лазанье в обруч на четвереньках, прямо, боком, не касаясь пола руками.	Подвижная игра «Самый меткий». Игра малой подвижности «Пузырь».
№ 6, воздух	1. Повторить бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты. 2. Развивать глазомер при метании мешочков в обруч на расстоянии 4м. 3. Упражнять в прыжках через веревку на высоте 20 см.	Игровые задания: «Перепрыгни- не задень», «Кто самый меткий». Подвижная игра «Совушка».
Неделя 3 № 13, зал	1. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом - отбивание мяча одной рукой об пол, на месте и с продвижением (10-12 раз, 3-4 повтора). 2. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боком, 2р). 3. Упражнять в ходьбе по рейке свободно балансируя руками (2-3 раза).	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Летает - не летает»
№ 14, зал	1. Развивать координацию движений - ведение мяча между предметами (повтор 2-3 раза). 2. Упражнять в ползании на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивные мячи (дистанция 3-4м). 3. Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову (2-3р).	Подвижная игра «Поймай кольцо». Игра малой подвижности «Улиточка».
№ 7, воздух	1. Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения. 2. Развивать точность в метании мешочка вдаль. 3. Повторить игровые задания с мячом.	Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Кто дальше». Подвижная игра «Мяч водящему».
Неделя 4 № 15, зал	1. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. 2. Упражнять в ползании на четвереньках под дугами разной высоты (6-8 дуг, 3-4 повтора). 3. Развивать координацию - прыжки на правой и левой ноге между предметами (5-6 шт., расстояние 0,5 м), повторить 2 раза. 4. Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамье, хлопок в ладоши перед собой и за спиной.	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Жмурки».
№ 16, зал	1. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (2-3 раза). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами (2-3 повтора). 3. Развивать координацию - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза).	Подвижная игра «Спящий кот». Игра малой подвижности «Улиточка».
№ 8, воздух	1. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу. 2. Упражнять в беге продолжительностью до 2	Игровые задания: «Лягушки», Подвижная игра «Ловишки с



	минут. 3. Упражнять в прыжках на месте и с продвижением.	ленточками». Игра м/подв. «Эхо».
<b>Ноябрь</b> Неделя 1 № 17, зал	1. Развивать координацию - ходьба по канату боком приставным шагом (2-3 раза). 2. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур (6-8 раз, 40 см). 3. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу соблюдая дистанцию.	Эстафета с мячом. Подвижная игра «Догони свою пару». Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».
№ 18, зал	1. Развивать координацию - ходьба по канату боком приставным шагом (2-3 раза). 2. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно (3-4) раза 3. Упражнять в бросании мяча в корзину двумя руками от груди (6-8 раз).	Подвижная игра «Займи место». Игра малой подвижности «1-2-3 замри»
№ 9, воздух	1. Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы. 2. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые задания: «Мяч о стенку». Подв. игра «Мышеловка». Игра м/подв. «Затейники».
Неделя 2 № 19, зал	1. Развивать координацию - прыжки через скакалку, вращая ее (8-10 раз, 3-4 повтора). 2. Упражнять в бросании мяча друг другу стоя в шеренгах (способ - двумя руками из-за головы). 3. Упражнять в равновесии - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (2-3 раза).	Подвижная игра «Медведь». Игра малой подвижности «Фигуры».
№ 20, зал	1. Развивать координацию - прыжки через скакалку, вращая ее (8-10 раз, 3-4 повтора). 2. Упражнять в ползании в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес не более 1 кг.). 3. Упражнять в передаче мяча в шеренгах (в виде эстафеты).	Эстафета с мячом. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Затейники».
№ 10, воздух	1. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий. 2. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу. 3. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Игровые упражнения: «Не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Жмурки»
Неделя 3 № 21, зал	1. Упражнять в ведении мяча в прямом направлении и между предметами. 2. Упражнять в лазании под дугу (2-3 дуги, 3-4). 3. Развивать равновесие- ходьба на носочках, руки за головой, между набивными мячами, положенными в одну линию (3-4 раза).	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности Летает - не летает»
№ 22, зал	1. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м (10-12). 2. Развивать координацию движений - ползание «по- медвежьему» на ладонях и ступнях в прямом направлении (5м), затем подняться, потянутся вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой (2-3 раза). 3. Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (страховка обязательна, 2 раза).	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Назови по имени».
№ 11, воздух	1. Упражнять в ходьбе детей в ходьбе с изменением темпа движения по сигналу. 2. Повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Игровое упражнение «Подбрось и поймай» (в парах). Подвижная игра «По местам».
Неделя 4	1. Закреплять умение ходьбы по гимнастической	Подвижная игра «Фигуры». Игра

№ 23, зал	<p>скамейке боком, приставным шагом (2-3 раза), на середине присесть.</p> <p>2. Развивать равновесие - лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (2 раза)</p> <p>3. Упражнять в бросании мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками (10-12 раз).</p>	<p>малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
№ 24, зал	<p>1. Развивать равновесие - лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (2 раза)</p> <p>2. Упражнять в ходьбе на носочках по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20 см), руки на поясе.</p> <p>3. Упражнять в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди (10-12 раз).</p>	<p>Подвижная игра «Медведь».</p> <p>Игра малой подвижности «1-2-3-замри»</p>
№ 12, воздух	<p>1. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения.</p> <p>2. Упражнять в прыжках с поворотом на двух ногах, на одной ноге, огибая кегли.</p>	<p>Игровые задания: «Передай мяч», «С кочки на кочку».</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>
<b>Декабрь</b> Неделя 1 № 25, зал	<p>1. Упражнять в равновесии - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3-4 мяча, 2).</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, огибая их (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в бросании малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя (10-12 раз).</p>	<p>Подвижная игра «Хитрая игра».</p> <p>Игра малой подвижности «Жмурки».</p>
№ 26, зал	<p>1. Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, в конце сойти не спрыгивая.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах (10-12 раз).</p> <p>3. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед попеременно (2-3 раза).</p>	<p>Подвижная игра «Медведь».</p> <p>Игра малой подвижности «День и ночь» (ходьба).</p>
№ 13, воздух	<p>1. Упражнять детей в продолжительном беге до 1,5.</p> <p>2. Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>	<p>Игровые задания: «Пройди- не задень». Подвижная игра «Совушка».</p>
Неделя 2 № 27, зал	<p>1. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед попеременно (2-3 раза).</p> <p>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза).</p> <p>3. Развивать ловкость и быстроту в эстафете с мячом</p>	<p>Эстафета «Передай мяч в колонне». Игра малой подвижности «Эхо»</p>
№ 28, зал	<p>1. Закреплять умение прыгать на двух ногах между предметами, на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>2. Упражнять в прокатывании мяча между кеглями (5-6 раз).</p> <p>3. Упражнять в ползании под дугу правым и левым боком (3-4 раза).</p>	<p>Подвижная игра «Ловишки».</p> <p>Игра малой подвижности «Эхо»</p>
№ 14, воздух	<p>1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу.</p> <p>2. Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>	<p>Игровые задания: «Пройди - не урони», «Стой». Подв. игра «Мороз - красный нос»</p>
Неделя 3 № 29, зал	<p>1. Упражнять в подбрасывании мяча правой и левой рукой вверх, ловля двумя руками (12 р).</p> <p>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2-3 раза).</p> <p>3. Развивать равновесие- ходьба по рейке</p>	<p>Подвижная игра «Попрыгунчики». Игра малой подвижности «Ежики»</p>

	гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (2-3р).	
№ 30, зал	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах (расстояние 1,5 м) 10-12 повторов. 2. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (3-4 раза). 3. Упражнять в прыжках со скамьи (5-6 р).	Подвижная игра «Два мороза». Игра малой подвижности «Снежинки» (ходьба).
№ 15, воздух	1. Упражнять в продолжительном беге - 1,5 мин. 2. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках.	Игровые задания: «Пас на ходу», «Кто быстрее», Игра «Назови по имени».
Неделя 4 № 31, зал	1. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2 раза). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Эхо».
№ 32, зал	1. Упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Упражнять детей в равновесии - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2-3 раза). 3. Упражнять в прыжках через скакалку, продвигаясь вперед.	Подвижная игра «Два мороза». Игра малой подвижности «Чик-чирик».
№ 16, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега. 2. Разучить игровое задание «Точный пас». 3. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Игровые задания: «Точный пас», «Кто дальше бросит». Игра «Снежинки» (ходьба)
<b>Январь</b> Неделя 2 № 33, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно (3-4 раза). 2. Упражнять в прыжках через препятствия с энергичным взмахом рук (набивные мячи, 3-4р). 3. Развивать ловкость - проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения, дистанция 10м).	Подвижная игра «День и ночь». Игра малой подвижности «Туристы»
№34, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3-4 раза). 3. Развивать ловкость - прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их	Подвижная игра «Медведь». Игра малой подвижности «Ниточка»
№17, воздух	1. Упражнять ходьбе на лыжах скользящим шагом. 2. Развивать ловкость - метание снежков в цель. 3. Повторить игровые задания с бегом.	Игровые задания: «Кто быстрее», «Проскользи - не упади», «Самый меткий»
Неделя 3 № 35, зал	1. Упражнять детей прыжкам в длину с места. 2. Развивать ловкость- перебрасывание мячей друг другу (расстояние 2м), третий игрок ловит, находится между ними и старается поймать мяч. 3. Развивать координацию - ползание по прямой на четвереньках, подгалкивая мяч головой (дистанция 5-6 м).	Подвижная игра «Два Мороза». Игра малой подвижности «Фигуры».
№ 36, зал	1. Упражнять детей прыжкам в длину с места. 2. Развивать ловкость - бросание мяча о стену и ловля его после отскока (с хлопком в ладоши, 10-12 раз). 3. Упражнять в ползании по гимнастической	Подвижная игра «Два Мороза». Игра малой подвижности «День и ночь» (ходьба)

	скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза).	
№ 18, воздух	1. Провести игровое упражнение «Снежная Королева». 2. Упражнять детей в ходьбе, прыжках и беге.	Игровые упражнения: «Веселые воробышки», «Кто быстрее»
Неделя 4 № 37, зал	1. Упражнять в подбрасывании малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза по 10-12 раз подряд). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние- 3 шага). 3. Упражнять в лазании под шнур правым и левым боком.	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Снежинки».
№ 38, зал	1. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу (10-12 раз). 2. Упражнять в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3м)- лазание под дугу - продолжение лазания (3м), 2 раза. 3. Развивать равновесие - ходьба на носочках, между предметами (5-6 штук), руки на поясе.	Подвижная игра «Медведь». Игра малой подвижности «Найдем Мишку»
№ 19, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе между снежками. 2. Упражнять в катании друг другу на санках. 3. Повторить игровые задания с метанием.	Игровые задания: «Самый меткий». Катание на санках.
<b>Февраль</b> Неделя 1 № 39, зал	1. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на голове (2 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба по двум гимнастической скамейке парами, держась за руки (2 раза). 3. Развивать координацию - прыжки через короткую скакалку различным способом (12р).	Подвижная игра «Паук и мухи». Игра малой подвижности «Сигналы»
№ 40, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по двух гимнастическим скамейкам парами, держась за руки (3-4 раза). 2. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами (2-3 раза). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч (6-8 штук), без паузы.	Подвижная игра «Паук и мухи». Игра малой подвижности «Поезд».
№ 20, воздух	1. Упражнять ходьбу на лыжах. 2. Повторить ходьбу по одному между постройками из снега 3. Разучить игру «По местам». 4. Катание на лыжах	Игровые задания: «По местам», «Кто дальше», «Пробеги- на задень».
Неделя 2 № 41, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (3-4 раза). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах через короткие скакалки (без паузы). 3. Развивать ловкость - бросание мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками (10-12 раз).	Подвижная игра «Ключи». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 42, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, руки за головой (2-3 раза) 2. Упражнять в прыжках на двух ногах через короткие скакалки (без паузы). 3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, руки от груди (10-12 раз).	Подвижная игра «Два Мороза». Игра малой подвижности «Передай по кругу мяч»
№21, воздух	1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий по сигналу.	Игровые задания: «Быстро по местам», Игра «Мороз - Красный

	2. Повторить игровые задания с прыжками, бегом.	нос»
Неделя 3 № 43, зал	1. Упражнять в выполнении подскоков на правой и левой ноге попеременно, двигаясь вперед (10, 2-3 раза подряд). 2. Развивать ловкость - перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (10-12 раз). 3. Развивать координацию - лазание под дуги правым и левым боком, прямо (3 раза).	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Фигуры»
№ 44, зал	1. Развивать ловкость - перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (10-12 раз). 2. Упражнять прыжкам на двух на ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза). 3. Развивать координацию - ползание на ладонях и коленях между предметами (2 раза).	Подвижная игра «Мороз-Красный нос». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 22, воздух	1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. 2. Повторить игровые упражнения на санках, с прыжками	Игровые задания: «Кто быстрее», «По дорожке», «На горку- с горки».
Неделя 4 № 45, зал	1. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами, не задевая их (2 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг (3-4 раза). 3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук	Подвижная игра «Мы - веселые ребята». Игра малой подвижности «Жмурки»
№ 46, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (3-4 раза). 2. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (2 раза). 3. Формировать интерес к занятиям физической культуры.	Эстафета с мячом «Передал-садись». Игра малой подвижности «Туристы».
№ 23, воздух	1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий «Найди свой цвет». 2. Повторить игровые задания с метанием снежков в цель.	Игровые задания: «Не попадись», «Снайперы». Игра «Карусель».
<b>Март</b> Неделя 1 № 47, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу - на середине разойтись, чтобы сохранить равновесие и не упасть (2 раза). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (10 м, 2 раза). 3. Развивать ловкость в эстафетах с мячом (в шеренгах)- отбивать мяч о пол и ловля его после отскока (10-12 раз).	Подвижная игра «Ключи». Игра малой подвижности «Сигналы»
№ 48, зал	1. Развивать равновесие - ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной (2 раза). 2. Упражнять прыжкам на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, 2 раза на левой, 2 раза на правой (2-3 раза). 3. Развивать ловкость - передача мяча друг другу прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону из положения- стойка на коленях, сидя на пятках (2 раза в каждую сторону).	Подвижная игра «Ключи». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 24, воздух	1. Упражнять в беге на скорость. 2. Развивать ловкость при метании мешочка вдаль.	Игровые задания: «Бегуны», «Мяч о стену», «Кто дальше». Подвижная игра «Лягушки в

	3. Упражнять детей в прыжках и ходьбе.	болоте»
Неделя 2 № 49, зал	1. Упражнять в прыжках через короткую скакалку, продвигаясь вперед (2-3 раза). 2. Развивать ловкость при перебрасывании мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока о пол (в парах, 10-12 раз). 3. Развивать координацию - ползание под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).	Подвижная игра «Затейники». Игра малой подвижности «Ниточка»
№ 50, зал	1. Упражнять в прыжках через шнуры, расположенные вдоль зала по двум сторонам (длина 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой - на левой (2-3 раза). 2. Развивать ловкость - перебрасывание мяча в парах, способ от груди (10-12 раз). 3. Развивать координацию - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке («по-медвежьей»), 2 раза).	Подвижная игра «Рыбаки». Игра малой подвижности «Ниточка»
№ 25, воздух	1. Упражнять детей в продолжительном беге 1,5 минуты. 2. Развивать ловкость при метании мешочка в цель (10-12 раз). 3. Развивать координацию при ходьбе по гимнастическом бревне, руки в стороны (3-4).	Игровые задания: «Точно в цель», «Пройди не упали». Игра «Мы веселые ребята» (бег). Игра малой подвижности «Тихо - громко».
Неделя 3 № 51, зал	1. Развивать ловкость - метание мешочков в горизонтальную цель (10-12 раз). 2. Упражнять в ползании в прямом направлении на четвереньках (дистанция 6 м, 2 раза). 3. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно (2 раза).	Подвижная игра «Волк и ягнята». Игра малой подвижности «Туристы»
№ 52, зал	1. Развивать ловкость- метание мешочков в горизонтальную цель (10-12 раз). 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине (2 раза). 3. Развивать равновесие - ходьба между предметами (6-8 штук, 40 см) «змейкой» с мешочком на голове (2 раза).	Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «Найди свой домик».
№ 26, воздух	1. Упражнять детей в продолжительном беге 2 минуты. 2. Развивать быстроту при беге с ускорением. 3. Повторить игровые задания с прыжками на двух ногах, на одной ноге, с продвижением.	Игровые задания: «Кто скорее до мяча», «Ловкие зайчата». Игра «Горелки» (бег).
Неделя 4 № 53, зал	1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку (2 раза). 2. Развивать равновесие - ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, расположенные на расстоянии шага, руки за голову (2-3 раза). 3. Развивать координацию - прыжки на правой и левой ноге между предметами (2 раза).	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Эхо»
№ 54, зал	1. Упражнять в лазании под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см, 34 раза). 2. Развивать ловкость при передаче мяча друг другу в шеренгах, способ от груди (дистанция 3 м, 10-12 раз). 3. Упражнять в прыжках через скакалку на месте и с продвижением (дистанция 6 м, 2 раза).	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Эхо».
№ 27, воздух	1. Упражнять в продолжительном беге 2 минуты. 2. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу от груди на расстоянии 3 м (10-12р) 3. Закреплять умение метать мешочек вдаль.	Игровые задания: «Передай мяч», «Кто дальше». Игра малой подвижности «По следам зверей».

Апрель Неделя 1 № 55, зал	1. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед (2-3 раза). 3. Развивать ловкость в перебрасывании мячей в шеренгах (10-12 раз).	Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
№ 56, зал	1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, на серединеприсесть (2-3 раза). 2. Упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (15 раз). 3. Развивать ловкость при перебрасывании мячей друг другу в парах от груди (10-15 раз).	Подвижная игра «Пожарные на учении». Игра малой подвижности«Найди свой цвет».
№ 28, воздух	1. Упражнять в беге на скорость. 2. Упражнять в играх с мячом. 3. Повторить игровые задания с прыжками.	Игровые задания: «Перешагни - не задень», «С кочки на кочку».
Неделя 2 № 57, зал	1. Упражнять в прыжках в длину с места (10 р). 2. Развивать ловкость при бросании мяча друг другу в парах (10-15 раз). 3. Развивать равновесие - ползание на четвереньках- «Кто быстрее до флажка» (2 раза).	Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «Найди свой домик».
№ 58, зал	1. Упражнять в прыжках в длину с места (8-10). 2. Упражнять в играх с мячом в эстафетах (2 р). 3. Развивать равновесие - лазание под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур (2 раза).	Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности «Карлики и великаны»
№ 29, воздух	1. Упражнять в продолжительном беге. 2. Упражнять в играх с мячом. 3. Упражнять в играх с прыжками.	Игровые задания: «Пас ногой», «Пингвины», «Подбрось - поймай»
Неделя 3 № 59, зал	1. Упражнять в метании мешочков на дальность (8-10 раз). 2. Развивать равновесие - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы (2 раза). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед (3-4 раза).	Подвижная игра «Затейники». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 60, зал	1. Упражнять в метании мешочков на дальность (8-10 раз). 2. Развивать равновесие - ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (3-4 раза). 3. Упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед (2 раза, по 8-10 раз).	Подвижная игра «Затейники». Игра малой подвижности «Найди свой цвет».
№ 30, воздух	1. Упражнять детей в беге на скорость. 2. Упражнять детей в заданиях с прыжками. 3. Упражнять детей в играх с мячом.	Игровые задания: «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч»
Неделя 4 № 61, зал	1. Упражнять детей в бросании мяча в шеренгах (10-15 раз). 2. Развивать равновесие - прыжки в длину с места (6-8 раз). 3. Развивать координацию - ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5-7 предметов, расстояние 40 см, 2-3 раза).	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Игра малой подвижности «Карлики и великаны»
№ 62, зал	1. Развивать координацию - прыжки через шнур на правой и левой ноге попеременно (5-7 шнуров, 2-3 раза). 2. Развивать ловкость - перебрасывание мяча друг другу в парах от груди (10-15 раз). 3. Упражнять в беге из положения спиной к цели,	Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности «Тихо-громко»

	с последующим поворотом (2 раза)	
№ 31, воздух	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в беге с ускорением.</li> <li>2. Упражнять в играх - эстафетах навыки перехода от ходьбы к бегу.</li> <li>3. Повторить игровые задания с мячом.</li> </ol>	Игровые задания: «Передача мяча в колонне», «Пробеги - не задень», «Мяч в паре».
<b>Май</b> Неделя 1 № 63, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг (2 раза).</li> <li>2. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м, 2 раза).</li> <li>3. Развивать ловкость при бросании малого мяча о стену и ловля его после отскока (10-15 раз).</li> <li>4. Тестирование прыжки в длину с места</li> </ol>	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Карлики и великаны».
№ 64, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу (2 р).</li> <li>2. Развивать ловкость - подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками (10 р).</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами (эстафета «Кто быстрее?»).</li> <li>4. Тестирование прыжки в длину с места</li> </ol>	Подвижная игра «День и ночь». Игра малой подвижности «Найди свой домик»
№ 32, воздух	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в продолжительном беге</li> <li>2. Развивать точность движений при перебрасывании мяча друг другу.</li> <li>3. Упражнять в прыжках через короткую скакалку.</li> <li>4. Тестирование бег 300м</li> </ol>	Игровые задания: «Мяч друг другу», «Кто дольше», «Поймай мяч».
Неделя 2 № 65, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках в длину с места (8-10 раз).</li> <li>2. Развивать ловкость при пролезании в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и обруча (3-4 раза).</li> <li>3. Развивать точность движений при ведении мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м, 2-3 раза).</li> <li>4. Тестирование поднятие туловища из положения лежа в сед за 30сек</li> </ol>	Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности «Летает - не летает».
№ 66, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках в длину с места (10 р).</li> <li>2. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков в вертикальную цель (расстояние 3-4 м, способ - от плеча).</li> <li>3. Развивать равновесие - ходьба между предметами с мешочком на голове (2 раза).</li> <li>4. Тестирование поднятие туловища из положения лежа в сед за 30сек</li> </ol>	Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «Найди свой цвет»
№ 33, воздух	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.</li> <li>2. Упражнять играм в эстафетах.</li> <li>3. Развивать ловкость в играх с мячом.</li> <li>4. Тестирование бег 30м</li> </ol>	Игровые задания: «Пас друг другу», «Проведи мяч», «Ловкие прыгуны».
Неделя 3 № 67, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочка на дальность (6-8 раз).</li> <li>2. Развивать равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой (2р).</li> <li>3. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 р).</li> <li>4. Тестирование наклон вперед</li> </ol>	Подвижная игра «Воробышки и кот», «Найдем котенка».
№ 68, зал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочка на дальность (6-8 раз).</li> <li>2. Развивать координацию при лазании под шнур</li> </ol>	Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «Кто ушел?».



	<p>прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке (2 раза).</p> <p>3. Развивать равновесие - ходьба между предметами на носочках с мешочком на голове (дистанция 4м, 2-3 раза).</p> <p>4. Тестирование наклон вперед</p>	
№ 34, воздух	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.</p> <p>2. Развивать ловкость в играх с мячом.</p> <p>3. Упражнять в метании мешочка вдаль.</p> <p>4. Тестирование бег 300м</p>	Игровые задания: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», «Кто дальше»
Неделя 4 № 69, зал	<p>1. Упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (2 раза).</p> <p>2. Развивать равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии шага, руки за головой (2 раза).</p> <p>3. Упражнять в прыжках на двух ногах между кеглями (5-7 штук, расстояние 40 см, 3 раза).</p>	Подвижная игра «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Летает- не летает»
№ 70, зал	<p>1. Развивать координацию - ползание по гимнастической скамье на четвереньках (2 раза).</p> <p>2. Упражнять в прыжках между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза).</p> <p>3. Развивать координацию - ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (2 р).</p>	Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 35, воздух	<p>1. Упражнять детей в продолжительном беге.</p> <p>2. Развивать в играх - эстафетах ловкость, глазомер, быстроту.</p> <p>3. Упражнять в умении играть в мяч в паре.</p>	Игровые задания: «По местам», «Пас ногой», Кто выше прыгнет», «Кто быстрее», «Снайперы»

## 2.4. Интеграция образовательной области «Физическая культура»

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»	<p>Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.</p> <p>Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий.</p> <p>Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной</p>

	ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально - ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
«Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

## 2.5. Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является **прогулка**. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которой дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат **подвижные игры и физические упражнения** на улице.

**Подвижная игра** занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка,

направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является **утренняя гимнастика**.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся **физкультминутки**.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и **пробежка после дневного сна**, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Пробежка проводится при открытых форточках 3-5 минут.

**Дыхательная гимнастика.** От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

### **Система физкультурно-оздоровительной работы**

Направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью,

важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты, кувырки, стойки на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на футболах; ведение мяча; броски мяча в корзину.

### **Физкультурно-досуговые мероприятия**

Направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют

воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. К школе группа
Утренняя гимнастика	5-6 минут	6-7 минут	7-10 минут	10-12 минут
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 минуты	2-3 минуты	3-5 минут	3-5 минут
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
НОД по физической культуре	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-45 мин
Спортивные праздники	20 мин	40 мин	60-90 мин	60-90 мин
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

#### 3.2. Годовой план работы инструктора по физической культуре

Виды работ	Содержание работы	Участники	Дата проведения
Работа с детьми	<b>1.Подготовительная работа</b> - Знакомство детей с правилами поведения в спортивном зале, основами техники безопасности, способами хранения спортивного инвентаря - Определение уровня развития двигательных способностей детей (диагностика физической подготовленности) - Выявление уровня интереса к занятиям физическими упражнениями	все группы  все группы все группы	сентябрь  сентябрь май сентябрь октябрь
	<b>2. Спортивные развлечения</b>	все группы	сентябрь-май
	<b>3. Спортивные досуги</b>	все группы	сентябрь-май
	<b>4. Физкультурные праздники</b>	все группы	сентябрь-

			май
	<b>5. Тематические занятия</b>	все группы	сентябрь-май
Работа с воспитателями	<b>6. Консультации и семинары</b>	все группы	сентябрь-май
	<b>7. Совместная подготовка</b> - спортивных праздников, - досугов, - соревнований, - образовательных проектов	все группы	сентябрь-май
	<b>8. Оформление наглядной агитации для родителей</b> - Подбор важной, актуальной и интересной информации о здоровье, физическом развитии и воспитании детей для стенда. - Разработка практических советов и памяток. - Организация выставки фотографий детей со спортивных праздников, досугов, занятий	все группы	сентябрь-май
Работа с родителями	<b>9. Активное приобщение родителей к здоровому образу жизни:</b> - совместные спортивные праздники, - конкурсы, - походы и экскурсии, - Дни и недели здоровья.	все группы	сентябрь-май
	<b>10. Консультации</b>	все группы	сентябрь-май
	<b>11. Выступление на общих родительских собраниях</b>	все группы	

### **3.3. Модель воспитательно-образовательного процесса**

#### **Использование здоровьесберегающих технологий**

##### **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

- Стретчинг
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика бодрящая
- Гимнастика корригирующая

##### **Технологии обучения здоровому образу жизни**

- Физкультурные мероприятия
- Коммуникативные игры

- Занятия из серии "Здоровье"
- Самомассаж
- Точечный массаж

### **Коррекционные технологии**

- Технологии музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Технологии воздействия цветом
- Психогимнастика
- Фонетическая ритмика

### **Перечень методических пособий**

Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет.  
– М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа: Методическое пособие. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа: Методическое пособие. Мозаика – Синтез, 2014г.

Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр: Методическое пособие М.: Мозаика – Синтез, 2014.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие. М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет  
М.: Издательство ГНОМ и Д 2009. Литвинова М.Ф. Русские народные  
подвижные игры Просвещение 1986г