

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка – детский сад №21 «Малышок» города Новоалтайска Алтайского края

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета
протокол № 15
от « 30 » 08 2017г

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий МБДОУ ЦРР – детского
сада № 21 «Малышок»

г. Новоалтайска
 М.В. Свит
Приказ № 29 от 30.08 2017

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие»

на 2017-2018 учебный год

Разработчик:
Каблукова Тамара Владимировна –
воспитатель физвоспитания

г. Новоалтайск

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел Программы:	3
1.1 Пояснительная записка:	3-5
1.2 Цели и задачи Программы.	5
1.3. Создание условий для физического развития в реализации поставленных программных целей и задач	6
1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.	6
1.5. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет	7-10
1.6. Планируемые результаты освоения программы	10-12
2. Содержательный раздел Программы:	12
2.1 Содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»	12
Образовательная часть	13-17
2.2. Интеграция образовательных областей	17
2.3 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	17-21
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	21-23
2.5. Взаимодействие со специалистами	23
2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников	24-29
3. Организационный раздел Программы:	29
3.1. Проектирование воспитательно-образовательного процесса	29
3.2. Структура физкультурного занятия	29
2.3. Структура оздоровительно – игрового часа на свежем воздухе	29
2.4. Культурно – досуговая деятельность (особенности традиционных событий, праздников, мероприятий)	30-32
2.5.Организация двигательного режима	32
3.3. Физкультурное оборудование и инвентарь	33
3.4. Программно-методическое обеспечение.	34-35
ПРИЛОЖЕНИЕ №1 Объем нагрузки НОД. Режим дня	36
ПРИЛОЖЕНИЕ №2 Конспекты занятий на прогулке в средней группе	37-49
ПРИЛОЖЕНИЕ №3Конспекты занятий на прогулке в старшей группе	50-63
ПРИЛОЖЕНИЕ№4 Конспекты занятий на прогулке в подготовительной группе	63-77
ПРИЛОЖЕНИЕ № 5 Конспекты занятий в средней группе	78-95
ПРИЛОЖЕНИЕ № 6 Конспекты занятий в старшей группе	96
ПРИЛОЖЕНИЕ № 7 Конспекты занятий в подготовительной группе.	114

I. Целевой раздел Программы.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации.

Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.

Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями

В плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Рабочая программа (далее - Программа) по физической культуре реализуется в общеразвивающих группах: средних, старших, подготовительных к школе в течении 1 года.

Программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана на основе ФГОС ДО, с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой (обязательная часть).

Часть формируемая участниками образовательных отношений представлена элементами парциальной программы «Играйте на здоровье!» физического воспитания детей 3-7 лет под редакцией Волошиной Л.Н., Куриловой Т.В.

Цель: формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Задачи:

- Формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр.
- Содействовать развитию двигательных способностей.
- Воспитать положительные морально-волевые качества.
- Формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;

- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДООУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

Воспитатель по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

В настоящее время во многих дошкольных учреждениях парциальная авторская программа «Играйте на здоровье» (Волошина Л.Н., Новичкова Л.В.), полностью построенная на подвижных играх с элементами спорта, игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей

Использование предложенных в программе игр с элементами спорта (хоккей, баскетбол, футбол, бадминтон) обогащает двигательную активность детей, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту и интересам. Дети готовы делиться своим опытом с другими.

Дети освоившие программу «Играйте на здоровье», становятся инициаторами в организации подвижных игр во дворе, охотно передают игровой опыт малышам, включают в игры взрослых. По каждому разделу программы ежеквартально проводятся развлечения вместе с родителями. И мы неоднократно наблюдали, как растет их азарт, когда они принимают участие в играх.

Объединяя усилия воспитателей, родителей и детей по восстановлению игрового пространства детства, мы рекомендуем взрослым следующие правила:

- Защищайте право ребенка на игру. Играйте так, чтобы дух захватывало! Используйте считалки, сговоры, жеребьевки, увлекательные способы разделения на команды, выбора ведущего.
- Учитывайте, что у детей быстро пропадает увлечение, если они не получают радости победы. Но при условии легкой победы играющие снижают свою активность, прекращают поиск лучших путей решения двигательной задачи.
- Оценивайте результаты деятельности детей в сравнении с достижениями по отношению к самому себе.
- Из предложенного многообразия заданий по объему и содержанию выбирайте адекватные потенциальным возможностям ваших детей, месту проведения занятий, погодным условиям.
- Берегите здоровье детей! Регулируйте психо-эмоциональную нагрузку! Перевозбуждение так же вредно, как и физические перегрузки. Своевременно предупреждайте травматизм.
- Помните, что ногами управляет голова! Сообщайте детям знания, необходимые для решения двигательных задач, чаще обсуждайте проблемы «Как мы играем».
- Помните и научите детей играть в старые, забытые народные игры, они могут использоваться в качестве разминки перед разучиванием элементов спортивных игр и упражнений, приобщают ваших детей к национальной культуре.

Очевидно, что выбор способов, приемов и средств обучения с учетом состояния здоровья детей, уровня развития двигательных способностей и физической подготовленности каждого ребенка, исключение «факторов риска» в реализации программы «Играйте на

здоровье» позволяет достичь положительных результатов в укреплении здоровья детей, в создании благоприятного эмоционального состояния. Индивидуально-дифференцированный подход в реализации программы «Играйте на здоровье» является ключевым, системообразующим средством оздоровления детей.

1.2 Цели и задачи реализации рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» под редакцией Авдеевой Н.Н., Князевой О.Л., Стеркиной Р.Б.:

Цель: формировать основы экологической культуры, знаний о своем организме и основах здорового образа жизни, правилах безопасности при обращении с опасными предметами, безопасного поведения на улице.

Задачи:

- дать детям достаточно ясное представление об опасностях и вредных факторах, чрезвычайных ситуациях, подстерегающих сегодня ребёнка;
- научить детей правильно оценивать опасность и избегать её, используя сюжеты и действия героев художественной литературы;
- помочь детям в игровой форме развить навыки по защите жизни и здоровья.
- формировать и расширять представления о причинах и последствиях неосторожного обращения с огнём;
- знакомить детей с правилами дорожного движения и безопасности на улице;
- учить детей правильно вести себя с незнакомыми людьми;
- учить безопасности детей в быту;
- объяснить правила общения с животными;
- обогащать представления детей о здоровье;
- обучать уходу за своим телом, навыкам личной гигиены и оказания помощи.

Цель рабочей программы:

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация поставленной цели осуществляется с помощью следующих *задач*:

- охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- создание благоприятных развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и

творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- обеспечение физического и психического благополучия.
- повышать двигательную активность ребенка с учетом естественной биологической потребности

Успешное решение поставленных программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный ООД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Данная Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин).

1.3. Создание условий для физического развития в реализации поставленных программных целей и задач.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности). Программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы.

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- 1) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 2) индивидуализацию дошкольного образования (в том числе и одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;
- 5) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 6) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 7) возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- 8) учет этнокультурной ситуации развития детей;
- 9) самостоятельно создавать новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

1.5. Возрастные особенности детей

Средняя группа (от 4 до 5 лет) Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении.

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

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

1.6. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных)

- Ребенок отличается высокой потребностью в движении, владеет разными способами движений.

- Ходит уверенно, меняя направление и хорошо ориентируясь в пространстве. Меняет высоту и ширину шага в зависимости от препятствия. Меняет темп ходьбы, легко переходит от ходьбы к бегу и наоборот. Любит подвижные игры, умеет выполнять простые правила.

- Владеет элементарными гигиеническими умениями (мытьё рук до и после еды и туалета, полоскание рта, чистка зубов), умеет одеваться, проявляет положительное отношение к гигиеническим процедурам, аккуратен.

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.

- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Средняя группа:

Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.

- Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования; самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.
- Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см.
- Умеет метать мяч и предметы на расстояние удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.
- Умеет играть в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол.
- Самостоятельно одевается и раздевается, правильно умывается и моет руки, пользуется предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок).
- Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать свое самочувствие.

Старшая группа:

Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.

- Самостоятельно организует подвижные игры (в разных вариантах).
- Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м., владеть «школой мяча».
- Играет в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис.
- Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни.
- Владеет основными культурно-гигиеническими навыками (быстро и правильно умывается, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет уши, причесывается, правильно пользуется носовым платком, следит за своим внешним видом, самостоятельно одевается и раздевается, следит за чистотой одежды и обуви и т.п.). Выполняет правила культуры еды.
- Понимает, как нужно вести себя в опасных ситуациях, и при напоминании выполняет эти правила.
- Имеет представления о способах обращения за помощью в опасных ситуациях, знает номер телефона вызова экстренной помощи.
- Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; оказывает элементарную помощь.

Подготовительная группа:

Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастному-половым нормативам.

- Самостоятельно организует подвижные игры (в разных вариантах).
- Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м., владеть «школой мяча».
- Играет в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис.
- Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни.
- Владеет основными культурно-гигиеническими навыками (быстро и правильно умывается, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет уши, причесывается, правильно пользуется носовым платком, следит за своим внешним видом, самостоятельно одевается и раздевается, следит за чистотой одежды и обуви и т.п.). Выполняет правила культуры еды.
- Понимает, как нужно вести себя в опасных ситуациях, и при напоминании выполняет эти правила.
- Имеет представления о способах обращения за помощью в опасных ситуациях, знает номер телефона вызова экстренной помощи.
- Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; оказывает элементарную помощь.

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»

Физическое развитие включает

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

Физическое развитие включает: приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, в эмоциональном состоянии, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2.3.1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ».

Обязательная часть

Средняя группа (4 - 5 лет)

Физическая культура

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 перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

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 и высоту 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.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

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.

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.

Старшая группа (5 - 6 лет)

Физическая культура

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

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.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

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.

Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)

Физическая культура

Содержание образовательной деятельности 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.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

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 (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

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

2.3.2. Содержание образовательной деятельности по парциальной программе физического воспитания детей дошкольного возраста «Играйте на здоровье!» для детей 3-7 лет под редакцией Волошиной Л.Н., Куриловой Т.В.

Программа представляет собой структурно-функциональную модель поэтапного обучения играм с элементами спорта, обуславливающую оптимизацию педагогического процесса. В ней представлены задачи и программа обучения; методические рекомендации и материал для бесед; конспекты занятий. Игры, игры-упражнения построены на разнообразных двигательных действиях. Работа с использованием элементов данной программе планируется с детьми старшего возраста.

Содержание работы

Старшая группа

«Хоккей»

Познакомить детей с увлекательной игрой в хоккей, необходимым для неё инвентарём. Достижениями русских хоккеистов. Вызвать интерес научиться играть в хоккей. Учить подбирать клюшку и держать её правильно, вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево, не отрывая клюшку от нее; вокруг предмета и между ними. Бросать шайбу в ворота с места, увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребёнка стороны. Забивать шайбу в ворота после ведения. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений. Обучать правилам безопасной игры, действиям вдвоём, троём.

«Баскетбол»

Познакомить детей с игрой в баскетбол, историей её возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия. 2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества их выполнения. 3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

«Футбол»

Познакомить детей с игрой футбол, историей её возникновения. Формировать простейшие технико – тактические действия с мячом; ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику. Развивать координацию движений выносливость, быстроту, ловкость.

«Бадминтон»

Познакомить со свойствами волана, ракеткой, с историей возникновения игры бадминтон. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём со взрослым. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

Подготовительная к школе группа

«Хоккей»

Разучить правила игры в хоккей, развивать умение действовать правильно, учить играть командами. Учить: вести шайбу клюшкой толчками, бросать шайбу после ведения, увеличивать скорость движения и расстояния до цели, ударять по медленно скользящей шайбе справа и слева, развивать скоростно-силовые качества и глазомер. Побуждать детей к самостоятельной организации игры.

«Баскетбол»

Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями на подающих и защитников. Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление получать положительные результаты; воспитывать целеустремлённость, выдержку, уверенность, решительность в

действиях. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

«Футбол»

Познакомить детей с правилами игры, игровым полем, разметкой. Закрепить способы действия с мячом в футболе, учить их взаимодействию с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.

«Бадминтон»

Разучить правила игры в бадминтон. Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаться по площадке; разучить способы подачи волана. Развивать смекалку, сообразительность, согласованность действий.

Воспитывать увлечённость игрой. Желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

2.2. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

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.

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.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

2.4. Перечень основных видов организованной образовательной деятельности

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
Формы работы		
• Игровая беседа с	• Игровая беседа с	• Во всех видах

<p>элементами движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги, состязания • Проектная деятельность 	<p>элементами движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность 	<p>самостоятельной деятельности детей</p> <ul style="list-style-type: none"> • Двигательная активность в течение дня • Игра • Утренняя гимнастика • Самостоятельные спортивные игры и упражнения
---	--	--

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

1. — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
4. — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, батут, диск здоровья и т.п.)
6. — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. **Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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 материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

2.6. Способы направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной деятельности детей по выбору и интересам. Основные виды деятельности, в которых ребенок может проявлять себя и свою инициативу, развивать себя как личность это: игра; познавательно-исследовательская деятельность; продуктивная деятельность; коммуникативная деятельность и др. Тем самым можно отметить, что чем выше уровень развития инициативы, тем разнообразнее игровая деятельность, а, следовательно, и динамичнее развитие личности. Проявляется инициативность во всех видах деятельности, но ярче всего – в игре, в общении, экспериментировании. Реализации данного направления осуществляется через доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход.

В ФГОС указывается, что одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, в том числе – игре, которая является ведущим видом деятельности на протяжении всего периода дошкольного детства. Поддержка инициативы является также условием, необходимым для создания социальной ситуации развития детей. На этапе завершения дошкольного образования одним из целевых ориентиров ФГОС предусмотрена одна из возрастных характеристик возможностей детей – «проявляют инициативу и самостоятельность в различных видах деятельности – игре и т.д.

Педагогическая поддержка и сопровождение развития ребенка выступает как

один из признаков современной модели образовательного процесса и выражается:

- в предоставлении детям самостоятельности во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- в способности отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;
- в отсутствии критики результата деятельности ребенка и его самого как личность;
- в формировании у детей привычки самостоятельно находить для себя интересные занятия;
- в поддержании интереса ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
- в поддержке инициативы в творческой, досуговой деятельности;
- в содержании в открытом доступе различных атрибутов к развлечениям;
- поощрении различных творческих начинаний ребенка.

Направления и способы поддержки детской инициативы

1. Обеспечение эмоционального благополучия ребенка
2. Формирование доброжелательных, внимательных отношений.
3. Развитие самостоятельности.

Создание условий для физического развития.

- образовательные ситуации ежедневного предоставления детям возможности активно двигаться;
- образовательные ситуации обучения детей правилам безопасности;
- образовательные ситуации, способствующие проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- образовательные ситуации использования различных методов обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

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.

2.1. 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.

2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы

Объектом при оценивании качества образовательного процесса являются условия, созданные для реализации образовательной программы, и степень их соответствия требованиям стандарта.

Условия реализации программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Выполнение требований к условиям реализации программы обеспечивает создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды.

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Развивающая предметно - пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2.3. Региональный компонент

Целостное развитие личности ребенка является основным смыслом дошкольного детства. И нельзя воспитывать, не развивая чувства любви к своей Родине, к своему родному краю, любимому городу.

Целью данного раздела Программы является – развитие двигательной активности детей, а также развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалки, ловкости, через приобщение к традициям, народным играм и забавам. Основными задачами являются:

- формирование начальных представлений и умений в подвижных играх;
- обучение детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения сверстников;
- побуждать к проявлению творчеству в двигательной активности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить народные игры со сверстниками.

Компоненты физкультурной деятельности по реализации регионального компонента

Месяц	Задачи	Образовательная область	Место в воспитательно - образовательном процессе	Методы и приемы взаимодействия с детьми
Средние группы				
В течение года	Продолжать знакомить детей с народными играми	Физическая культура	Подвижные игры, развлечения	Подвижная игра "Лапта", "Ловишки в кругу", «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», Развлечение "Мы «Затейники», «Бездомный заяц» «Медведь и пчелы», Развлечение "Мы

				«Затейники», «Бездомный заяц» «Медведь и пчелы»,
Старшие и подготовительные группы				
В течение года	Продолжать знакомить детей с народными играми	Физическая культура	Подвижные игры, развлечения	Развлечение «Околица» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». Подвижная игра "Казачьи разбойники", "Игра в шапки", "Змейка", "Игра в утку", "Забавы с фишками";
	Прививать интерес к истории родного края. Знать своё место жительства	Физическая культура		

2.10. Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувию (чешками), чтобы были сняты майки и у детей

ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие воспитателя по физической культуре и медицинского работника
Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие воспитателя по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

2.11. Взаимодействие с семьями воспитанников

Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном

и общественном воспитании дошкольников;

- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none">1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:<ul style="list-style-type: none">• Зоны физической активности,• Закаливающие процедуры,• Оздоровительные мероприятия и т.п.5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения

	<p>представлений родителей о формах семейного досуга.</p> <p>12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОО с медицинскими учреждениями.</p> <p>13. Организация консультативного пункта для родителей в ДОО для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.</p> <p>14. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДОО.</p> <p>15. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с школа № 10 и участием медицинских работников.</p> <p>16. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.</p> <p>17. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.</p> <p>18. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.</p> <p>19. Взаимодействие со школой № 10 по вопросам физического развития детей.</p> <p>20. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.</p> <p>21. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОО, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОО и уважению педагогов.</p>
--	---

План работы с семьёй.

Месяц	Формы сотрудничества с семьёй.	
	Средняя группа	Старшая , подготовительная группы

Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить родителей с возрастными особенностями детей каждой группы и задачами физического воспитания на родительских собраниях. • индивидуальные консультации (по запросу родителей) 	<ul style="list-style-type: none"> • - Познакомить родителей с возрастными особенностями детей каждой группы и задачами физического воспитания на родительских собраниях. • -анкетирование родителей «Физическое развитие ребенка в саду и дома» (подготовка, сбор, обработка анкет, анализ результатов). • -индивидуальные консультации (по запросу родителей)
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Консультация «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей средствами физического воспитания» 	<ul style="list-style-type: none"> • Консультация «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей средствами физического воспитания» • Папка-передвижка «Как общаться с ребёнком посредством игровых упражнений»
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» • Совместный досуг с родителями «В гости к белочке» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» • Пригласить родителей на Неделю Здоровья.
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Проект «Скоро праздник Новый год» • «Зимние забавы» • «Выручаем Снегурочку» 	<p>«По следам Деда Мороза</p> <p>«Зимние забавы» - совместно с родителями.</p>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> • Пригласить родителей на Неделю Здоровья. • Бюллетень для родителей «Зимние травмы» 	<ul style="list-style-type: none"> • Журнал «Профилактика детских инфекций». • Рекомендации «Условия для занятий физкультурой дома» • Бюллетень для родителей «Зимние травмы»
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Консультация «Бегом от всех болезней» • Совместный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества «Бравые солдаты» 	<ul style="list-style-type: none"> • Консультация «Бегом от всех болезней» • Совместный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества «Буду в армии служить»
Март	<ul style="list-style-type: none"> • Папка – передвижка «В ногу с мамой» • Участие родителей вместе с детьми в соревнованиях «Весёлые страты» 	<ul style="list-style-type: none"> • Папка – передвижка «В ногу с мамой» • Участие родителей вместе с детьми в соревнованиях «Весёлые страты»
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Неделя Здоровья «Непослушные мячи» • Консультация «Как ухаживать за стопами ног. 	<ul style="list-style-type: none"> • Неделя Здоровья Соревнования по спортивным • Консультация «Как ухаживать за стопами ног.
Май	<ul style="list-style-type: none"> • Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год . 	<ul style="list-style-type: none"> • Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год .

В течение года	<ul style="list-style-type: none">• Индивидуальные консультации (по запросу родителей)• Размещать на сайте фотоотчёты, презентации, видеофайлы.• Информировать родителей о спортивных праздниках проходящих в учреждениях дополнительного образования и культуры.
-----------------------	---

III. Организационный раздел.

3.1. Проектирование воспитательно-образовательного процесса

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

При организации воспитательно-образовательного процесса обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода интегрировать образовательную деятельность.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику дошкольного учреждения.

Одной теме следует уделять не менее одной недели. Оптимальный период — 2–3 недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

Дошкольная образовательная организация для введения регионального и культурного компонентов, для учета особенностей своего дошкольного учреждения может по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период.

Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

Организованная образовательная деятельность			
Базовый вид деятельности	Периодичность		
	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультура в зале	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультура на воздухе	1 раза в неделю	1 раза в неделю	1 раза в неделю

Расписание образовательной деятельности «Физическая культура»

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
10 9.00-9.25 9.30-9.55.	1 9.00-9.30 9.35-10.05	8 9.00-9.20 9.25-9.45	1 9.00-9.30 9.35-10.05	3 9.00-9.25 9.30-9.55
8 10.05-10.25	11 10.15-11.20	3 9.55-10.20 10.25-10.50	11 10.15-11.20	9 10.10-10.30 10.35-10.55
9 10.35-10.55		13 11.00-11.25	10 11.30-11.55	
12 11.00-11.30		12 11.30-12.00		
13 11.35-12.00				

3.2. СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1.2 мин. - средняя группа,

2.3 мин. - старшая группа,

3.4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

1. 2 мин. - средняя группа,

2. 3 мин. - старшая группа,

3. 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. - 2-я группа раннего возраста, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1. 2 мин. - средняя группа,

2. 2.5 мин. - старшая группа,

3. 3 мин. - подготовительная к школе группа.

2.3. СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

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

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

Средняя гр. – 1,5 мин.

Старшая гр. – 2 мин.

Подготовительная гр. – 2,5 мин.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

18 мин. - средняя группа,

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа.

2

2.4. КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (особенности традиционных событий, праздников, мероприятий)

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей для каждой возрастной группы.

Отдых.

Развивать культурно - досуговую деятельность детей по интересам.

Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

Развлечения.

Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения. Физкультурные досуги и развлечения проводятся 1 раз в месяц.

Праздники. Спортивные праздники (проводятся 2 раза в год).

Планирование развлечения, праздников, мероприятия

Тема	Группа	Срок	Ответственный
«Путешествие в осенний лес»	средние	сентябрь	Воспитатель по ФИЗО
«Путешествие за кладом»	старшие		
«Осенняя олимпиада» с детьми 1 класса школы № 10	подготовительные		
«Мои помощники»	средние	Октябрь	Воспитатель по ФИЗО
«Путешествие по городам здоровья»	старшие		
«Путешествие по городам здоровья»	подготовительные		
«В гости к белочке»	средние	ноябрь – «Неделя здоровья»	Воспитатель по ФИЗО
«Подвижные игры народов России»	старшие		
«Я и мама – самые спортивные»	подготовительные		
«Зимние забавы»	средние	декабрь	Воспитатель по ФИЗО
Выручаем Снегурочку»	старшие		
«По следам Деда Мороза»	подготовительные		
Встреча со снеговиком»	средние	январь - «Неделя здоровья»	Воспитатель по ФИЗО
«Ярмарка подвижных игр»	старшие		
«Валенки, валенки...»	подготовительные		
«Бравые солдаты»	средние	февраль	Воспитатель по ФИЗО
«Буду в армии»	старшие		

служить»- с родителями.			
«Буду в армии служить»- с родителями.	подготовительные		
«Веселые старты»	средние	март	Воспитатель по ФИЗО
«Взятие снежного городка»	старшие		
Спортивная игра «Зарница»	подготовительные		
«Непослушные мячи»	средние	апрель- «Неделя здоровья»	Воспитатель по ФИЗО
«Полет на луну»	старшие		
«Соревнования по спортивным играм»	подготовительные		
«Эколого оздоровительная прогулка в школьный парк»	средние	май	Воспитатель по ФИЗО
«Эколого оздоровительная прогулка в школьный парк»	старшие		
«Дворовые игры»	подготовительные		

2.5. МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 6- 8 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6.	Прогулки- походы в парк	1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений
7.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
9.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной гр. на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит

		от индивидуальных особенностей
11.	Физкультурно - спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
12.	Неделя здоровья	1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной- двух групп
13.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения
14.	Физкультурно - спортивные праздники	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность - не более 30 мин.
15.	Игры - соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов	1 раз в год в спортивном клубе или в школе микрорайона, длительность - не более 30 мин
16.	Совместная физкультурно - оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин
17.	Физкультурные образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
18.	Участие родителей в физкультурно - оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в программу включен раздел культурно-досуговая деятельность, посвящённый особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга для каждой возрастной группы. Перечень событий и праздников приведен в Основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016 г. (стр. 208-211).

В МБДОУ ЦРР-детском саду № 21 сложилась традиционная система работы по тематическим дням, неделям.

Такая форма работы помогает объединить усилия всех участников образовательного процесса (педагоги, родители (законные представители), дети), способствует более качественному выполнению реализуемых в дошкольном учреждении программ. Проведение части праздников является традицией детского сада:

2.5. Физкультурное оборудование и инвентарь

№	наименование	Инвентарный номер	Ед. измер	Количество	счёт	
1	Конусы большие		шт.	2	основные	
2	Конусы малые		шт.	8	основные	
3	Мячи большие		шт.	30	основные	
4	Мячи маленькие		шт.	15		
5	Шагайка		шт.	2		

6	Кегли		комплект	14		
7	Мяч силиконовый		шт.	2		
8	Мат маленький		комплект	1		
9	Мат большой		шт.	1		
10	Обруч маленький		шт.	15		
11	Обруч средний		шт.	15		
12	Обруч большой		шт.	4		
13	Лестница тренажор		шт.	1		
14	Муз. Центр - панасоник		шт.	1		
15	Модуль мягкий		шт.	1		
16	Гим. Палки большие		шт.	7		
17	Палки гим. маленькие		неб	25		
18	Корзины баскетбольные		шт.	2		
19	Корзины металлические		шт.	6		
20	Модуль мягкий «Туннель»		шт.	2		
21	Туннель - конструктор		шт.	1		
22	Тренажёр для ходьбы		Шт.	1		
23	Тренажёр для ходьбы		шт.	1		
24	Скакалки		шт.	8		
25	Разноцветные обручи		шт.	12		

2.6. Програмно – методическое обеспечение

- Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в средней группе
Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в старшей группе
2015 г Мозаика-Синтез. Москва
- Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в подготовительной
группе 2015 г Мозаика-Синтез. Москва
- Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений 2017 г Мозаика-
Синтез. Москва
- Л.И.Пензулаева Оздоровительная работа в ДОУ 2016г Мозаика-Синтез. Москва
- М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения Мозаика-Синтез.
Москва 2017 год.
- Э.Я. Степоненкова Сборник подвижных игр Мозаика-Синтез. Москва 2016 г.
- Е.А. Тимофеева Повижные игры и рекомендации. Издательский дом Воспитание
дошкольника 2008 г.
- Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду 2009г.
- Г.А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет АЙРИС ПРЕСС 2010 г.

М.Ф. Литвинова Русские народные подвижные игры 2004 г.(1986)
В.Г. Фролова Физкультурные занятия на воздухе. Издательство «Просвещение»1983 г.
В. Я. Лысова Спортивные праздники и развлечения. Москва 2000г.
Н.А. Луконина Физкультурные праздники в детском саду АЙРИС ПРЕСС2004 г
Л.Н. Волошина Играйте на здоровье. издательство Белый город 2013г.
Н.Е. Веракса Программа «От рождения до школы» (раздел «Физическое развитие») 2016 г
Мозаика-Синтез. Москва

Объем нагрузки НОД

НОД	Средняя группа (4-5 лет)			Старшая группа (5-6 лет)			Подготовительная группа (6-7 лет)		
	Периодичность								
	в нед	в мес.	в год	в нед	в мес.	в год	в нед	в мес.	в год
Физкультура в зале	2	8	72	2	8	72	2	8	72
Физкультура на воздухе	1	4	36	1	4	36	1	4	36

РЕЖИМ ДНЯ В МБДОУ №21

Режимные моменты	младшая группа 3 - 4 года	средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5 - 6 лет	Подготовительная группа 6-7 лет
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00-8.20	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.25-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Непосредственная образовательная деятельность с детьми, игры	9.00-09.40	9.00 –10.00	9.00-10.35	9.00-11.10
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.35-10.45	11.10-11.15
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.05	10.10-12.15	10.45-12.30	11.15-12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05-12.20	12.15-12,30	12.30-12.40	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.50-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Ужин 1	15.25-15-50	15.25-15-50	15.25-15-40	15.25-15.40
Игры, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность	15.50–16.10	15.50-16.10	15.40-16.15	15.40-16.15
Ужин 2	16.10-16.25	16.10-16.25	16.15-16.35	16.15-16.35
Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, игры	16.25-17.15	16.25-17.30	16.35-17.35	16.35-17.35
Подготовка к прогулке, прогулка	17.15-18.30	17.30-18.30	17.35-18.30	17.35-18.30
Возвращение с прогулки, игры, уход домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00

Средняя группа.

Сентябрь.

1 занятие.

Программные задачи: Учить ходить по бревну, ставя ногу с носка, подлезать под палку на четвереньках с опорой на колени и предплечья.

1 часть. Ходьба по площадке, во время которой стулья поставленные попарно стулья дети обходят змейкой. Медленный бег по площадке 1 мин.40 сек. Ходьба. Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ без предметов.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью. Ходьба.
- б) Ходьба по бревну.
- в) Бег со средней скоростью. Ходьба.
- г) Подлезание под г. палку.

Игра «Самолёты»

3 часть. Ходьба 1 – 1,5 мин. Дыхательные упражнения.

2 занятие

Программные задачи: Учить мягко прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками.

1 часть. Ходьба чётким шагом. Медленный бег (1 мин.40сек.)

Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ без предметов.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.
- б) подбрасывание и ловля мяча.
- в) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.
- г) Подпрыгивание на двух ногах

Игра «Спящая лиса»

3 часть. Ходьба 1 – 1,5 мин. Дыхательные упражнения.

3 занятие

Программные задачи: Упражнять в ходьбе по бревну, в подлезании под рейки на четвереньках на коленях и ладошках.

1 часть. Ходьба чётким шагом. Медленный бег (1 мин.40сек.)

Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ без предметов.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.
- б) Ходьба по бревну.

в) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.

г) Пролезание на четвереньках под г.палки.

Игра «Спящая лиса»

3 часть. Ходьба 1 – 1,5 мин. Дыхательные упражнения.

4 занятие

Программные задачи: Учить ползать по г. скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

1 часть. Ходьба и медленный бег со сменой ведущего.

Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ без предметов.

ОВД

а) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.

б) ползание на животе подтягиваясь руками.

в) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.

г) Прыжки на двух ногах. Подскоками.

Игра «покажи мяч»

3 часть. Ходьба 1 – 1,5 мин. Дыхательные упражнения.

Октябрь

1 занятие

Программные задачи: Учить ходить по бревну приставным шагом. Упражнять в ползании на животе по г. скамейке, подтягиваясь руками.

1 часть. Ходьба и медленный бег 2.5 мин., высоко поднимая колени, боком.

Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ без предметов.

ОВД

а) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.

б) Ходьба по бревну приставным шагом.

в) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.

г) Ползание на животе по г.скамейке, подтягиваясь руками.

Игра «Воробушки»

3 часть. Медленный бег 1 – 1,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

2 занятие

Программные задачи: Учить перепрыгивать через шнур в высоту с места. Упражнять в умении бросать мяч на дальность.

1 часть. Ходьба и медленный бег 2.5 мин., боком.

Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ с 2 палками.

ОВД

а) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.

- б) прыжки через шнур с места
- в) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.
- г) Бросание мяча от плеча на дальность.

Игра «Поезд»

3 часть. Медленный бег 1 – 1,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

3 занятие

Программные задачи: Учить ходить по доске с мешочком на голове, лазить по наклонной доске на четвереньках, на коленях и ладошках.

1 часть. Ходьба и медленный бег 2.5 мин.

Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.
- б) Лазанье по наклонной доске на четвереньках, переход на г. стенку, по ней спускаются вниз.
- в) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.
- г) Ходьба с мешочком на голове с мешочком на голове по доске.

Игра «Цыплята и наседка»

3 часть. Медленный бег 1 – 1,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

4 занятие

Программные задачи: Учить выполнять замах и бросок мяча на дальность. Упражнять в ходьбе по доске с мешочком на голове.

1 часть. Ходьба и медленный бег высоко поднимая колени 2.5 мин.

Перестроение в три колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.
- б) прыжки через шнур боком с места.
- в) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.
- г) Бросание мяча на дальность.

Игра «Ловишки»

3 часть. Медленный бег 1 – 1,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

Ноябрь

1 занятие

Программные задачи: Упражнять в ходьбе по доске с мешочком на голове; в ходьбе на четвереньках по г. скамейке на четвереньках.

1 часть. Ходьба и бег змейкой (2 мин.)

Перестроение в круг

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.
- б) Ходьба с мешочком на голове по доске.
- в) Бег со средней скоростью(40 сек). Ходьба.
- г) Ходьба на четвереньках по доске.
- д) Медленный бег 2мин.

Игра «С бережка на бережок»

3 часть. Медленный бег1 – 1,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

2 занятие

Программные задачи: Учить впрыгивать в обруч и выпрыгивать. Упражнять в выполнении замаха и броска на дальность.

1 часть. Ходьба и бег по кругу. Прыжки на правой и левой ноге. (2 мин.)

Перестроение в круг

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Медленный бег (2 мин). Ходьба.
- б) Прыжки из обруча в обруч.
- в) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.
- г) Бросание мешочка на дальность.
- д) Бег со средней скоростью (40 сек)

Игра «Ловишки»

3 часть. Медленный бег 2 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

3 занятие

Программные задачи: Упражнять в ходьбе по доске с мешочком на голове. Учить лазать по г. стенке, чередующим шагом.

1 часть. Ходьба и медленный бег 2 мин. Высоко поднимая колени.

Перестроение в круг

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Медленный бег (2 мин). Ходьба.
- б) Ходьба широким шагом с мешочком на голове, по доске
- в) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.
- г) Лазанье по г. стенке.
- д) Бег со средней скоростью (40 сек)

Игра «Ловишки»

3 часть. Медленный бег 2 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

4 занятие

Программные задачи: Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Учить лазать по г. стенке, чередующим шагом.

1 часть. Ходьба и медленный бег 2 мин. Высоко поднимая колени.

Перестроение в круг

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Медленный бег (2 мин) наступая в середину обруча. Ходьба.
- б) Прыжки из обруча в обруч
- в) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.
- г) Лазанье по г. стенке.
- д) Бег со средней скоростью (40 сек)

Игра «Вороны и гнёзда»

3 часть. Медленный бег 2 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

Декабрь

1 занятие

Программные задачи: Учить ходить по г. скамейке с различным положением рук.

Упражнять в лазанье по г. стенке.

1 часть. Ходьба и бег змейкой (2 мин.)

Перестроение в круг

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Ходьба и медленный бег 2,5 мин.
- б) Ходьба по г. скамейке широким шагом, держа руки в стороны.
- в) Бег со средней скоростью (50 сек). Ходьба.
- г) Лазанье по г. стенке.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Утята»

3 часть. Медленный бег1 – 1,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

2 занятие

Программные задачи: Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками.

Упражнять в ходьбе по г. скамейке с различным положением рук.

1 часть. Ходьба и бег змейкой (2 мин.)

Перестроение в круг

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Ходьба и медленный бег с изменением направления 2,5 мин.
- б) Бросок мяча о землю и ловля его двумя руками.
- в) Бег со средней скоростью (50 сек). Ходьба.
- г) Ходьба по г. скамейке руки на поясе.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Птицы и дождь»

3 часть. Медленный бег1 – 1,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

3 занятие

Программные задачи: Учить быстро продвигаться по г. скамейке приставным шагом.

Упражнять в перелезании с пролёта на пролёт г. стенки.

1 часть. Ходьба и бег (2,5 мин.) с высоким подниманием колен

Перестроение в три колонны

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

а) Медленный бег 2,5 мин.

б) Ходьба по г. скамейке приставным шагом руки на поясе.

в) Бег со средней скоростью (50 сек). Ходьба.

г) Лазание по г. стенке

д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Цыплята»

3 часть. Медленный бег 2,5 мин. Дыхательные упражнения.

4 занятие

Программные задачи: Упражнять в лазанье по г. стенке, перелезая с пролёта на пролёт.

Упражнять в прыжках со скамейки.

1 часть. Ходьба, высоко поднимая колени и медленный бег (2,5 мин.) Перестроение в три колонны

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

а) Медленный бег 2,5 мин.

б) Прыжки со скамейки.

в) Бег со средней скоростью (50 сек). Ходьба.

г) Лазание по г. стенке

д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Самолёты»

3 часть. Медленный бег 2,5 мин. Дыхательные упражнения.

Январь

1 занятие

Программные задачи: Учить бегать по г. скамейке. Упражнять в лазанье по г. стенке.

Перелезая с пролёта на пролёт

1 часть. Ходьба, высоко поднимая колени, ходьба на носках, на пятках. Медленный бег высоко поднимая колени.

Перестроение в три колонны

2 часть.

ОРУ с г. палками.

ОВД

а) Ходьба и медленный бег 2,5 мин.

б) Ходьба и бег по г. скамейке широким шагом, держа руки в стороны.

- в) Бег со средней скоростью (50 сек). Ходьба.
- г) Лазанье по г. стенке.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Цыплята»

3 часть. Медленный бег 1 – 1,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

2 занятие

Программные задачи: Учить прыгивать с г. скамейки. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча после отскока.

1 часть. Ходьба, высоко поднимая колени, ходьба на носках, на пятках. Медленный бег высоко поднимая колени.

Перестроение в три колонны.

2 часть.

ОРУ с г. палками.

ОВД

- а) Ходьба и медленный бег 2,5 мин.
- б) Подбрасывание и ловля мяча двумя руками после отскока
- в) Бег со средней скоростью (50 сек). Ходьба.
- г) Спрыгивание с г. скамейки.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Вороны и гнёзда»

3 часть. Медленный бег 1 – 1,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

3 занятие

Программные задачи: Учить ходить по шнуру с мешочком на голове. Упражнять в пролезании между рейками г. стенки.

1 часть. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 2,55 мин. Бег змейкой, высоко поднимая колени, приставным шагом

Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ с г. палками.

ОВД

- а) Ходьба и медленный бег 2,5 мин.
- б) Пролезание между рейками г. стенки.
- в) Бег со средней скоростью (50 сек). Ходьба.
- г) Ходьба по шнуру с мешочком на голове.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Цыплята»

3 часть. Медленный бег 2,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

4 занятие

Программные задачи: Упражнять в пролезании между рейками г. стенки, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.

1 часть. Ходьба приставным шагом. Медленный бег 2,55 мин, бег змейкой между кеглями.

Перестроение в три колонки.

2 часть.

ОРУ с г. палками.

ОВД

- а) Ходьба и медленный бег 2,55 мин.
- б) Пролезание между рейками г. стенки.
- в) Бег со средней скоростью (50 сек). Ходьба.
- г) Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Птицы и дождь»

3 часть. Медленный бег 2,5мин., ходьба Дыхательные упражнения.

Февраль

1 занятие

Программные задачи: Учить ходить по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку к носку. Упражнять в пролезании между рейками г.стенки.

1 часть. Ходьба, высоко поднимая колени, ходьба на носках, на пятках. Медленный бег 2,50 мин. Бег врассыпную.

Перестроение в три колонны

2 часть.

ОРУ с мячом.

ОВД

- а) Ходьба и медленный бег 2,25 мин.
- б) Ходьба по шнуру с мешочком на голове.
- в) Бег со средней скоростью (50 сек). Ходьба.
- г) Пролезание между рейками г. стенки.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Воробышки»

3 часть. Медленный бег 1 – 1,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

2 занятие

Программные задачи: Учить выполнять 3 -5 прыжков в длину на двух ногах. Упражнять в перебрасывании мячей снизу.

1 часть. Ходьба, на носках, на пятках. Медленный бег 2,50 мин. Бег врассыпную.

Перестроение в две колонны

2 часть.

ОРУ с мячом.

ОВД

- а) Перебрасывание мячей в парах снизу.
- б) Медленный бег 2,25 мин.
- в) Бег со средней скоростью (50 сек). Ходьба.
- г) Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд, прыгать как можно дальше.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Донеси мешочек»

3 часть. Медленный бег1 – 1,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

3 занятие

Программные задачи: Упражнять в ходьбе по шнуру с мешочком на голове с различным положением рук. Упражнять в лазание по г. стенке чередующим шагом.

1 часть. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег 2.25 мин. Перестраивание в три колонны.

2 часть.

ОРУ с мячом.

ОВД

- а) Медленный бег 2,25 мин.
- б) Влезание на г. стенку
- в) Бег со средней скоростью (50 сек). Ходьба.
- г) Ходьба с мешочком на голове по шнуру.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Донеси мешочек»

3 часть. Медленный бег1 – 1,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

4 занятие

Программные задачи: Учить ходить на четвереньках по г. скамейке. Упражнять в прыжках в длину с места.

1 часть. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег 2.25 мин. Перестраивайте в три колонны.

2 часть.

ОРУ с мячом.

ОВД

- а) Медленный бег 2,25 мин.
- б) Ходьба по г. скамеек по «медвежьей»
- в) Бег со средней скоростью (50 сек). Ходьба.
- г) Прыжки в длину с места
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Ловишки с домами»

3 часть. Медленный бег1 – 1,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

Март

1 занятие

Программные задачи: Учить ходить по наклонной доске. Переходить на г. стенку. Упражнять в ходьбе на четвереньках по г. скамеек.

1 часть. Ходьба. Медленный бег 2,50 мин. Со сменой ведущего.

Перестроение в три колонны

2 часть.

ОРУ с обручем.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 50 сек.
- б) Ходьба по по наклонной доске
- в) Бег со средней скоростью (50 сек). Ходьба.

г) Ходьба по доске «по медвежьи»

д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Ловишки с домами»

3 часть. Медленный бег 1 – 1,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

2 занятие

Программные задачи: Учить прыгать в длину с места. Упражнять в перебрасывании мячей способом от груди.

1 часть. Ходьба. Ходьба змейкой. Медленный бег 2,50 мин. Со сменой ведущего.

Перестроение в три колонны

2 часть.

ОРУ с обручем.

ОВД

а) Бег со средней скоростью 50 сек.

б) прыжки в длину с места

в) Бег со средней скоростью (50 сек). Ходьба.

г) Перебрасывание мячей друг другу от груди.

д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Самолёты»

3 часть. Медленный бег 1 – 1,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

3 занятие

Программные задачи: Учить бегать по наклонной доске. Упражнять в пролезании между рейками г. стенки.

1 часть. Ходьба. Медленный бег 2,50 мин. Бег в рассыпную.

Перестроение в три колонны

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

а) Бег в среднем темпе 50 сек. Ходьба

б) Бег по наклонной доске.

в) Бег со средней скоростью (50 сек). Ходьба.

г) Пролезание между рейками г. стенки

д) Медленный бег 2,25 мин.

Игра «Воробышки»

3 часть. Медленный 2,25., ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие

Программные задачи: Упражнять в пролезании между рейками г. стенки. Упражнять в прыжках в длину с места и приземляться на полусогнутые ноги.

1 часть. Ходьба с поворотом на углях. Медленный бег 2,50 мин. Бег высоко поднимая колени.

Перестроение в три колонны

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег в среднем темпе 50 сек. Ходьба
- б) Прыжки в длину с места.
- в) Бег со средней скоростью (50 сек). Ходьба.
- г) Пролезание между рейками г. стенки
- д) Медленный бег 2,25 мин.

Игра «Птицы и дождь»

3 часть. Медленный 2,25., ходьба. Дыхательные упражнения.

Апрель

1 занятие

Программные задачи: Упражнять в ходьбе по г. скамейке с различным положением рук. Упражнять в пролезании между рейками г. стенки.

1 часть. Ходьба. Ходьба высоко поднимая колени. Медленный бег 3 мин, змейкой.

Перестроение в три колонны

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 45 сек.
- б) Ходьба по г. скамейке, руки в стороны
- в) Бег со средней скоростью (45 сек). Ходьба.
- г) Пролезание между рейками г. стенки.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Воробышки»

3 часть. Медленный бег 1 – 1,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

2 занятие

Программные задачи: Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд. Упражнять метать мешочек на дальность.

1 часть. Ходьба. Ходьба по канату приставным шагом. Бег змейкой.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 45 сек.
- б) Прыжки на одной ноге продвигаясь вперёд.
- в) Бег со средней скоростью (45 сек). Ходьба.
- г) Метание мешочка в даль правой и левой рукой.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Ловишки»

3 часть. Медленный бег 3 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

3 занятие

Программные задачи: Упражнять в беге по г. скамейке, в умении влезать на г. стенку, чередующимся шагом.

1 часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 45 сек.
- б) Ходьба по г. скамейке.
- в) Бег со средней скоростью (45 сек). Ходьба.
- г) Влезание на г. стенку, чередующим шагом.
- д) Медленный бег.

Игра «Резвые лягушата»

3 часть. Медленный бег 3 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

4 занятие

Программные задачи: Упражнять в прыжках на одной ноге продвигаясь вперёд, в метании мешочка на дальность.

1 часть. Ходьба. Ходьба высоко поднимая колени. Медленный бег. Перестроение в три колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 45 сек.
- б) Метание мешочка в даль.
- в) Бег со средней скоростью (45 сек). Ходьба.
- г) Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд.
- д) Медленный бег.

Игра «По мосточкам»

3 часть. Медленный бег 3 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

Май

1 занятие

Программные задачи: Упражнять в ходьбе по г. скамейке с различным положением рук. Упражнять в пролезании между рейками г. стенки.

1 часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег 3 мин, змейкой. Перестроение в три колонны

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 45 сек.
- б) Ходьба по г. скамейке, руки в стороны
- в) Бег со средней скоростью (45 сек). Ходьба.
- г) Пролезание между рейками г. стенки.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Воробышки»

3 часть. Медленный бег 1 – 1,5 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

2 занятие

Программные задачи: Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд. Упражнять метать мешочек на дальность.

1 часть. Ходьба. Ходьба по канату приставным шагом. Бег змейкой.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 45 сек.
- б) Прыжки на одной ноге продвигаясь вперёд.
- в) Бег со средней скоростью (45 сек). Ходьба.
- г) Метание мешочка в даль правой и левой рукой.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Ловишки»

3 часть. Медленный бег 3 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

3 занятие

Программные задачи: Упражнять в беге по г. скамейке, в умении влезать на г. стенку, чередующимся шагом.

1 часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 45 сек.
- б) Ходьба по г. скамейке.
- в) Бег со средней скоростью (45 сек). Ходьба.
- г) Влезание на г. стенку, чередующим шагом.
- д) Медленный бег.

Игра «Резвые лягушата»

3 часть. Медленный бег 3 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

4 занятие

Программные задачи: Упражнять в прыжках на одной ноге продвигаясь вперёд, в метании мешочка на дальность.

1 часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег. Перестроение в три колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 45 сек.
- б) Метание мешочка в даль.
- в) Бег со средней скоростью (45 сек). Ходьба.
- г) Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд.
- д) Медленный бег.

*Игра «По мосточкам»***3 часть.** Медленный бег 3 мин., ходьба Дыхательные упражнения.

Старшая группа

Сентябрь.

1 занятие.

Программные задачи: Упражнять в ходьбе на носках и беге по доске. Учить лазить по наклонной лестнице чередующимся шагом.

1 часть. Ходьба. Медленный бег по площадке 2 мин. 20 сек. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

2 часть.

ОРУ с хлопком.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 45 сек. Ходьба.
- б) Ходьба по доске на носках боком.
- в) Бег со средней скоростью 45 сек. Ходьба.
- г) Ходьба по наклонной лестнице, с переходом на г. стенку.
- д) Медленный бег 2 мин. 20 сек.

Игра «Хитрая лиса»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 20 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Учить подпрыгивать с разбега, стараясь коснуться подвешенного предмета. Упражнять в мягкой ловле мяча после бросков о землю и вверх.

1 часть. Ходьба. Медленный бег по площадке 2 мин. 20 сек. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

2 часть.

ОРУ с хлопком.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 45 сек. Ходьба.
- б) Идут по кругу, с раз бега подпрыгивают до висячего мяча стараясь достать рукой мяч.
- в) Бег со средней скоростью 45 сек. Ходьба.
- г) Перебрасывание мяча друг другу после отскока о землю.
- д) Медленный бег 2 мин. 20 сек.

Игра «Пятнашки»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 20 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные задачи: Упражнять в ходьбе по г. скамейке с различным положением рук, в ползании на животе.

1 часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег по площадке 2 мин. 20 сек. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 2 мин.20 сек. Ходьба.
- б) Ходьба по г. скамейке широким шагом, руки на поясе.
- в) Бег со средней скоростью 2 мин.20 сек. Ходьба.
- г) Ползание по гимнастической скамейке (по траве).
- д) Медленный бег 2 мин.20 сек. Ходьба.

Игра «Ловишки»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 20 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: Учить согласовывать движение рук и ног при прыжках в длину с места. Упражнять в передаче мяча в колонне назад и вперед прямыми руками.

1 часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег по площадке 2 мин.20 сек. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 45 сек. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.
- б) Прыжки в длину с места.
- в) Бег со средней скоростью 45 сек. Ходьба.
- г) Перебрасывание мяча друг другу.
- д) Медленный бег 2 мин.20 сек. Ходьба.

Игра «Не упади»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 20 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Октябрь

1 занятие.

Программные задачи: Учить ходить и бегать по наклонной доске. Упражнять в лазанье по наклонной доске на четвереньках.

1 часть. Ходьба. Ходьба широким шагом. Медленный бег по площадке 2 мин.35 сек. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 45 сек. Ходьба.
- б) Ходьба по доске широким шагом.
- в) Бег со средней скоростью 45 сек. Ходьба.
- г) Ходьба на четвереньках по наклонной доске
- д) Медленный бег 2 мин.20 сек.

Игра «Ловишки»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 20 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Учить прыгать с места через шнур, мягко приземляясь.

Упражнять в мягкой ловле мяча при перебрасывании в парах.

1 часть. Ходьба с чётким поворотом на углах площадки. Медленный бег по площадке 2 мин.35 сек. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 45 сек. Ходьба.
- б) Прыжки через шнур с места.
- в) Бег со средней скоростью 45 сек. Ходьба.
- г) Перебрасывание мяча друг другу снизу от груди.
- д) Медленный бег 2 мин.20 сек.

Игра- эстафета «В горку»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 20 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные задачи: Учить замаху и броску в метании на дальность. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на плече и локте.

1 часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег по площадке 2 мин.35 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек. Ходьба.
- б) Ходьба по гимнастической скамейке широким шагом, положив мешочек на плечо и на локоть.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек. Ходьба.
- г) Бросание мешочка на дальность из– за спины через плечо.
- д) Медленный бег 2 мин.20 сек.

Игра- эстафета «Зайцы в огороде»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 35 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: Упражнять в ползании на четвереньках вверх и вниз по наклонной доске, в прыжках через шнур с небольшого размера, отталкиваясь одной и приземляясь на две ноги.

1 часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег по площадке 2,5 мин. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек. Ходьба.
- б) Перепрыгивание через шнур.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек. Ходьба.
- г) Ползание на четвереньках по доске.

д) Медленный бег 2 мин.35 сек.

Игра «Солнце и дождик»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 35 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Ноябрь

1 занятие.

Программные задачи: Учить ходить прямо и боком по скамейке с мешочком на голове. Упражнять в пролезании в обруч, не задевая его.

1 часть. Ходьба. Ходьба с чёткими поворотами на углах. Медленный бег 2 мин.35 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

а) Бег со средней скоростью 1 мин.10сек. Ходьба.

б) Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края.

в) Бег со средней скоростью 1 мин.10 сек. Ходьба.

г) Ходьба с мешочком на голове по скамейке прямо широким шагом и боком.

д) Медленный бег 2 мин.35 сек.

Игра «Кому флажок»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 35 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Упражнять в мягком приземлении при прыжках с высоты, в умении самостоятельно принимать исходное положение и выполнять прыжок на дальность.

1 часть. Ходьба. Ходьба с чёткими поворотами на углах. Медленный бег 2 мин.35 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

а) Бег со средней скоростью 1 мин.10сек. Ходьба.

б) Метание мешочка правой и левой рукой вдаль.

в) Бег со средней скоростью 1 мин.10 сек. Ходьба.

г) Спрыгивание со скамейки с мягким приземлением.

д) Медленный бег 2 мин.35 сек.

Игра «Мы весёлые ребята»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 35 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные задачи: Учить замаху и броску в метании на дальность. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на плече и локте.

1 часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег 2 мин.35 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1 мин.10сек. Ходьба.
- б) Ходьба по гимнастической скамейке широким шагом, положив мешочек на плечо и на локоть.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин.10 сек. Ходьба.
- г) Метание мешочка вдаль правой и левой рукой.
- д) Медленный бег 2 мин.35 сек.

Игра «Зайцы в огороде»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 35 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: Упражнять в ползании на четвереньках вверх и вниз по наклонной доске, в прыжках через шнур с небольшого разбега.

1 часть. Ходьба. Медленный бег 2 мин.35 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1 мин.10сек. Ходьба.
- б) Прыжки через шнур с разбега
- в) Бег со средней скоростью 1 мин.10 сек. Ходьба.
- г) Ползание на четвереньках по доске.
- д) Медленный бег 2 мин.35 сек.

Игра «Солнце и дождик»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 35 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Декабрь

1 занятие.

Программные задачи: Учить стоять на одной ноге на скамейке с различным положением рук. Упражнять в ползании на четвереньках вверх и вниз по наклонной доске.

1 часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег 2 мин.35 сек. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Медленный бег 2 мин.20сек. Ходьба.
- б) Стоя на скамейке, выполняют стойку на одной ноге, с разным положением рук.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин.20 сек. Ходьба.
- г) Ползание на четвереньках по наклонной доске, поворачиваются и также спускаются.
- д) Медленный бег 2 мин.20 сек.

Игра «Хитрые рыбки»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 20 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Учить слитному выполнению разбега и отталкивания в прыжках в высоту. Упражнять в метании снежков на дальность.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег «змейкой» 2 мин. 20 сек.
Ходьба. Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1 мин. 20 сек. Ходьба.
- б) Прыжки через шнур.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин. 20 сек. Ходьба.
- г) Бросать снежки как можно дальше.
- д) Медленный бег 2 мин. 20 сек.

Игра «Не упади»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 20 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные задачи: Учить ходить широким шагом по г. скамейке с мешочком на голове. Упражнять ходьбе по гимнастической скамейке, пролезание в обруч.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег со сменой направления 2 мин. 20 сек. Ходьба. Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1 мин. 20 сек. Ходьба.
- б) Ходьба с мешочком на голове по скамейке широким шагом.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин. 20 сек. Ходьба.
- г) Ходьба по гимнастической скамейке проходя через обруч.
- д) Медленный бег 2 мин. 20 сек.

Игра «Эстафета с обручами»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 20 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: Упражнять в прыжках в высоту с разбега. Согнув ноги; в замахе при бросках в горизонтальную цель способом снизу от себя.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег со сменой направления 2 мин. 20 сек. Ходьба. Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1 мин. 20 сек. Ходьба.
- б) Прыжки на месте; перепрыгивание через шнур с разбега, высота 50 см.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин. 20 сек. Ходьба.
- г) Бросание мешочка снизу от себя в обруч.

д) Медленный бег 2 мин.20 сек.

Игра - эстафета «Донеси мешочек»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 20 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Январь

1 занятие.

Программные задачи: Учить подлезать под гимнастическую палку, при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Упражнять в лазанье по наклонно поставленным гимнастическим лестницам.

1 часть. Ходьба. Ходьба, на носках и пятках. Медленный бег 2 мин.40 сек. Ходьба. Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

а) Медленный бег 2 мин.20сек. Ходьба.

б) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.

в) Бег со средней скоростью 1 мин.20 сек. Ходьба.

г) Влезание по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку.

д) Медленный бег 2 мин.20 сек.

Игровое упражнение «Дни недели»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 40 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Учить прыгать с разбега через различные предметы. Упражнять в бросках на точность в горизонтальную цель.

1 часть. Ходьба. Ходьба приставным шагом. Медленный бег 3 мин. Ходьба. Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

а) Медленный бег 1 мин.20сек. Ходьба.

б) Бросание мешочка в обруч правой и левой рукой.

в) Бег со средней скоростью 1 мин.20 сек. Ходьба.

г) Перепрыгивание через санки с разбега.

д) Медленный бег 2 мин.20 сек.

Игра - эстафета «Донеси мешочек»

3 часть. Медленный бег 3 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные задачи: Упражнять в умении входить и сходить по наклонной доске боком, в пролезании между рейками гимнастической стенки без задержки.

1 часть. Ходьба. Медленный бег 3 мин. Ходьба. Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1 мин. 20 сек. Ходьба.
- б) Бросание снежков в корзину правой и левой рукой.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин.20 сек. Ходьба.
- г) Прыжки через шнур с разбега.
- д) Медленный бег 2 мин.20 сек.

Игровое упражнение «Ловишки»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 40 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: Упражнять в пролезании между рейками г. стенке на скорость, в прыжках в высоту с разбега.

1 часть. Ходьба. Медленный бег 3 мин. Ходьба. Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1 мин. 20 сек. Ходьба.
- б) Прыжки через шнур с разбега.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин.20 сек. Ходьба.
- г) Пролезание друг за другом между рейками, быстро, без задержки.
- д) Медленный бег 3 мин.

Игра – эстафета «Точно в цель»

3 часть. Медленный бег 3 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Февраль

1 занятие.

Программные задачи: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, раскладывая и собирая мешочки, в пролезании между рейками гимнастической стенки на скорость.

1 часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег парами 2 мин.45 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,5 мин. Ходьба.
- б) Пролезать друг за другом между рейками гимнастической стенки.
- в) Бег со средней скоростью 1,5 мин. Ходьба.
- г) Ходьба по скамейке с перешагиванием через мешочки.
- д) Медленный бег 2 мин.20 сек.

Игровое упражнение «Зайцы и Жучка»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 45 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Учить пробегать под вращающейся скакалкой. Упражнять в бросании мешочка в цель.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятка. Медленный бег змейкой 2 мин.45 сек.
Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,5 мин. Ходьба.
- б) Дети друг за другом пробегают под вращающейся скакалкой.
- в) Бег со средней скоростью 1,5 мин. Ходьба.
- г) Бросок мешочка в цель.
- д) Медленный бег 2 мин.20 сек.

Игровое упражнение «Ловишки парами»

3 часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные задачи: Учить ходить и бегать по г. скамейке на носках. Упражнять в пробегании под вращающейся скакалкой.

1 часть. Ходьба. Ходьба с чётким поворотом на углах. Медленный бег змейкой 2 мин.45 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 2 мин 45 сек. Ходьба.
- б) Пробегание друг за другом под вращающейся скакалкой.
- в) Бег со средней скоростью 1,5 мин. Ходьба.

Игра «Бездомный заяц»

3 часть. Медленный бег 2 мин.45 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: Учить вращать короткую скакалку движением кисти. Упражнять в замахе и броске в вертикальную цель из – за спины через плечо.

1 часть. Ходьба. Ходьба широким шагом. Медленный бег змейкой 2 мин.45 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1, 5 мин. Ходьба.
- б) Дети вращают скакалку одной рукой с подскоками.
- в) Бег со средней скоростью 1,5 мин. Ходьба.
- г) Метание снежков в цель.
- д) Медленный бег 2 мин.45 сек.

Игра «Стой - беги»

3 часть. Медленный бег 2мин. 45 сек.. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Март

1 занятие.

Программные задачи: Учить ходить по узкой рейке гимнастической скамейке. Учить вращать короткую скакалку.

1 часть. Ходьба. Ходьба, с носка с поворотом на углах. Медленный бег парами 2 мин.45 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с мячом.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,5 мин. Ходьба.
- б) Ходьба по рейке гимнастической скамейке парами, один идёт по скамейке, другой поддерживает его.
- в) Бег со средней скоростью 1,5 мин. Ходьба.
- г) Прыжки через скакалку, вращать перед собой.
- д) Медленный бег 2 мин.45сек.

Игра «Бездомный заяц»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 35 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Упражнять в прыжках через короткую скакалку, в бросках в вертикальную цель на точность.

1 часть. Ходьба. Ходьба, с носка с поворотом на углах. Медленный бег парами 2 мин.45 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с мячом.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,5 мин. Ходьба.
- б) Прыжки через скакалку.
- в) Бег со средней скоростью 1,5 мин. Ходьба.
- г) Метание в вертикальную цель с 2,5 и 3 м.
- д) Медленный бег 2 мин.45сек.

Игра «Бездомный заяц»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 35 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные задачи: Учить бегать прямо и боком по бревну. Упражнять в лазании по г. стенке, не пропуская реек.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках с поворотом на углах. Медленный бег парами 2 мин.45 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с гимнастическим палками

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,5 мин. Ходьба.
- б) Ходьба широким шагом по бревну, бег по бревну, продвижение по бревну боком.
- в) Бег со средней скоростью 1,5 мин. Ходьба.
- г) Дети влезают на гимнастическую стенку и спускаются вниз.
- д) Медленный бег 2 мин.45сек.

Игра «Ловишки парами»

3 часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: Учить впрыгивать на гимнастическую скамейку. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

1 часть. Ходьба. Ходьба, с носка с поворотом на углах. Медленный бег парами 2 мин.45 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с мячом.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,5 мин. Ходьба.
- б) дети встают лицом к г. скамейке и по команде впрыгивают на скамейку.
- в) Бег со средней скоростью 1,5 мин. Ходьба.
- г) Лазанье по гимнастической стенке.
- д) Медленный бег 2 мин.45сек.

Игра «Защита крепости»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 35 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Апрель

1 занятие.

Программные задачи: Учить бегать по бревну приставным шагом. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке до самого верха.

1 часть. Ходьба. Ходьба широким шагом. Медленный бег парами 2 мин.45 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с мячом.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,5 мин. Ходьба.
- б) Ходьба и бег по бревну, быстро продвигаются боком.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин.45 сек. Ходьба.
- г) Влезание на г. стенку до самого верха.
- д) Медленный бег 2 мин.45сек.

Игра «Лиса в курятнике»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 45 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Учить мягко приземляться в прыжках с высоты, подбрасывать и ловить мяч одной рукой и перебрасывать из руки в руку.

1 часть. Ходьба. Ходьба с носка с чётким поворотом на углах. Медленный бег парами 2 мин.45 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,45 мин. Ходьба.
- б) Прыжки с г. скамейки, мягко приземляться.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин.45 сек. Ходьба.
- г) Подбрасывание и ловля мяча одной рукой.
- д) Медленный бег 2 мин.45сек.

Игровое упражнение «Через речку по бревну»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 45 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные задачи: Учить ходить и бегать по бревну, перешагивая через предметы. Упражнять в лазанье по г. стенке до самого верха.

1 часть. Ходьба. Ходьба с носка с чётким поворотом на углах. Медленный бег парами 2 мин.45 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,45 мин. Ходьба.
- б) Ходьба по бревну перешагивая через предметы.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин.45 сек. Ходьба.
- г) Лазанье по г. стенке до верха.
- д) Медленный бег 2 мин.45сек.

Игра «Лиса в курятнике»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 45 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: Учить отталкиванию при прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча в парах от груди двумя руками.

1 часть. Ходьба. Ходьба с носка с чётким поворотом на углах. Медленный бег парами 2 мин.45 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,45 мин. Ходьба.
- б) Прыжки в длину с разбега.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин.45 сек. Ходьба.

- г) Перебрасывание мячей от груди двумя руками в парах с расстояния 2,5 м.
д) Медленный бег 2 мин.45сек.

Игровое упражнение «Через речку по бревну»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 45 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Май

1 занятие.

Программные задачи: Упражнять в лазанье по г. стенке, перелезая с пролёта на пролёт, в ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы.

1 часть. Ходьба. Ходьба широким шагом. Медленный бег парами 2 мин.45 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,45 мин. Ходьба.
б) Влезание на гимнастическую стенку, переходят на другой пролёт и спускаются.
в) Бег со средней скоростью 1 мин.45 сек. Ходьба.
г) Ходьба по бревну с перешагиванием через предметы.
д) Медленный бег 2 мин.45сек.

Игра «Волк во рву»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 45 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Учить выполнять отталкивание от доски при прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу через сетку.

1 часть. Ходьба. Ходьба змейкой между кеглями. Медленный бег парами 2 мин.45 сек. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,45 мин. Ходьба.
б) Прыжки в длину с разбега.
в) Бег со средней скоростью 1 мин.45 сек. Ходьба.
г) Перебрасывание мяча друг другу.
д) Медленный бег 2 мин.45сек.

Игровое упражнение «Через речку по бревну»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 45 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные задачи: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, пролезая в обруч; в лазанье по гимнастической стенке, перелезая с пролёта на пролёт.

1 часть. Ходьба. Ходьба с чётким поворотом на углах. Медленный бег парами 2 мин.45 сек. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,45 мин. Ходьба.
- б) Ходьба по гимнастической скамейке, пролезая в обруч.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин.45 сек. Ходьба.
- г) Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.
- д) Медленный бег 2 мин.45сек.

Игровое упражнение «Через ручейки»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 45 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: Учить замаху и броску набивного мяча из – за головы двумя руками. Упражнять в энергичном разбеге при прыжках в длину .

1 часть. Ходьба. Медленный бег 2 мин.45 сек. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,45 мин. Ходьба.
- б) Бросок набивного мяча вдаль.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин.45 сек. Ходьба.
- г) Прыжки в длину с разбега.
- д) Медленный бег 2 мин.45сек

Игра «Ловишки парами»

3 часть. Медленный бег 2 мин. 45 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения

ПРИЛОЖЕНИЕ №4.

Подготовительная группа

Сентябрь.

1 занятие.

Программные задачи: Упражнять в проползании под гимнастической скамейкой, в ходьбе и беге по гимнастической скамейке с различным положением рук.

1 часть. Ходьба. Ходьба на пятках, на носках. Медленный бег по площадке 3 мин.20 сек. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с хлопком.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1, 25 мин. Ходьба.
- б) Проползание под скамейкой.

- в) Бег со средней скоростью 1,25 мин Ходьба.
- г) Ходьба по гимнастической скамейке широким шагом, руки в стороны, на поясе, бег по скамейке.
- д) Медленный бег 2 мин.20 сек.

Игра «Наперегонки»

3 часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом. Перелезая с пролёта на пролёт. Упражнять в прыжках в длину с мячом, зажатым между ступнями ног.

1 часть. Ходьба. Ходьба на пятках, на носках. Медленный бег по площадке 3 мин.20 сек. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с хлопком.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 2,20 мин. Ходьба.
- б) Лазание по гимнастической стенке до верхней перекладины.
- в) Бег со средней скоростью 1,20 мин Ходьба.
- г) Прыжки в длину с мячом. зажатым между ступнями до середины и обратно.
- д) Медленный бег 3 мин.20 сек.

Игра «Мяч водящему»

3 часть. Медленный бег 3,20мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные задачи: Учить бегать по гимнастической скамейке широким шагом прямо и боком. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

1 часть. Ходьба. Ходьба на пятках, на носках. Медленный бег по площадке 3 мин.20 сек. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с хлопком.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,20 мин. Ходьба.
- б) Бег по скамейке широким шагом: сначала прямо, затем боком.
- в) Бег со средней скоростью 1,20 мин Ходьба.
- г) Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом до верхней перекладины.
- д) Медленный бег 3 мин.20 сек.

Игра «Отмерялки»

3 часть. Медленный бег 3,20мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: Учить быстрому разбегу в прыжках в длину. Упражнять в перебрасывании мячей снизу и от груди двумя руками.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках и на внешней стороны стопы. Медленный бег по площадке 3 мин.20 сек. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с хлопком.

ОВД

а) Бег со средней скоростью 1,20 мин. Ходьба.

б) Прыжки в длину с разбега.

в) Бег со средней скоростью 1,20 мин Ходьба.

г) Перебрасывание мяча снизу, а потом от груди двумя руками в парах на расстоянии 2,5м.

д) Медленный бег 3 мин.20 сек.

Игровое упражнение «Через речку по брёвнам»

3 часть. Медленный бег 3,20мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Октябрь

1 занятие.

Программные задачи: Учить приседать в парах на г. скамейке, держа спину прямо. Упражнять в ползании на четвереньках по наклонной скамейке.

1 часть. Ходьба. Медленный бег по площадке 3 мин.20 сек. меняя направление. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с хлопками.

ОВД

а) Бег со средней скоростью 1, 20 мин. Ходьба.

б) Ползание на четвереньках по наклонно поставленной скамейке.

в) Бег со средней скоростью 1,20 мин Ходьба.

г) Парами взявшись за руки, приседают на г. скамейке.

д) Медленный бег 3 мин.20 сек.

Игра «Волк во рву»

3 часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Учить попаданию ногой в место отталкивания при прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании набивных мячей снизу.

1 часть. Ходьба с чётким поворотом на углах. Медленный бег по площадке 3 мин.20 сек. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с хлопком.

ОВД

а) Бег со средней скоростью 1, 20 мин. Ходьба.

б) Прыжки в длину с разбега.

в) Бег со средней скоростью 1,20 мин Ходьба.

г) Перебрасывание мяча снизу в парах на расстоянии 2 – 2,5 м.

д) Медленный бег 3 мин.20 сек.

Игра – эстафета «Пройди под шнуром»

3 часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные задачи: Учить приседать вставать с мешочком на голове без помощи рук. Упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки.

1 часть. Ходьба. Медленный бег парами по площадке 3 мин.20 сек. меняя направление. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмет.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1, 20 мин. Ходьба.
- б) Приседание с мешочком на голове (12 -15 раз)
- в) Бег со средней скоростью 1,20 мин Ходьба.
- г) Пролезание друг за другом между рейками гимнастической стенки.
- д) Медленный бег 3 мин.20 сек.

Игра «Волк во рву»

3 часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: Учить сгибать ноги в прыжках в высоту с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча одной рукой от плеча.

1 часть. Ходьба. Медленный бег 3 мин.20 сек. с изменением направления. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1, 20 мин. Ходьба.
- б) Прыжки в высоту с разбега через шнур.
- в) Бег со средней скоростью 1,20 мин Ходьба.
- г) Перебрасывание мячей одной рукой от плеча.
- д) Медленный бег 3 мин.20 сек.

Игра-эстафета «Не урони мешочек»

3 часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Ноябрь

1 занятие.

Программные задачи: Учить приседать и вставать с мешочком на голове на г. скамейке. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

1 часть. Ходьба. Медленный бег по площадке 3 мин.20 сек. высоко поднимая колени, затем забрасывая голень. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с хлопком.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1, 20 мин. Ходьба.
- б) Приседание с мешочком на голове. (15 – 17 раз)
- в) Бег со средней скоростью 1,20 мин Ходьба.
- г) Лазание чередующимся шагом по гимнастической стенке.
- д) Медленный бег 3 мин.20 сек.

Игра «Летучие рыбки»

3 часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Учить прыгать с разбега через г. скамейки. Упражнять в перебрасывании набивного мяча от груди двумя руками.

1 часть. Ходьба. Бег по площадке 3 мин., чередуя виды бега. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с хлопком.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1, 20 мин. Ходьба.
- б) Прыжки с разбега через скамейки.
- в) Бег со средней скоростью 1,20 мин Ходьба.
- г) Перебрасывание мячей друг другу в парах двумя руками от груди.
- д) Медленный бег 3 мин.20 сек.

Игра «Защити товарища»

3 часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные задачи: Упражнять в ходьбе по скамейке спиной вперёд, лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках на пятках. Бег со средней скоростью по площадке 3 мин. Перестроение в 4 колонны.

2 часть. ***ОРУ с хлопками.***

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1, 20 мин. Ходьба.
- б) Ходьба по гимнастической скамейке вперёд спиной.
- в) Бег со средней скоростью 1,20 мин Ходьба.
- г) Лазанье по гимнастической стенке.
- д) Медленный бег 3 мин.20 сек.

Игра «Летучие рыбки»

3 часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: Учить подпрыгивать с разбега, доставая подвешенный предмет. Упражнять в подбрасывании и ловле маленького мяча одной рукой. Учить бегу из разных исходных положений (прямо, боком, спиной).

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках и внешней стороне стопы. Медленный бег 3 мин. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег медленный 1, 20 мин. Ходьба.
- б) Подбрасывание и ловля мяча одной рукой.
- в) Бег со средней скоростью 1,20 мин Ходьба.
- г) Бег из разных исходных положений.
- д) Бег со средней скоростью 3 мин.20 сек.

Игра «Защити товарища»

3 часть. Медленный бег 3 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Декабрь

1 занятие.

Программные задачи: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая через предметы, в беге из разных положений.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег. Прыжки на одной ноге, высоко поднимая колени. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Медленный бег 3 мин. Ходьба.
- б) Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке широким шагом, перешагивая через предметы.
- в) Бег со средней скоростью 1,20 мин Ходьба.
- г) Бег из разных исходных положений.

Игра «Летучие рыбки»

3 часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Упражнять в бросках снежков на дальность, в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая через предметы.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег, высоко поднимая колени, приставным шагом. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмет.

ОВД

- а) Медленный бег 3 мин. Ходьба.
- б) Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке широким шагом, перешагивая через предметы.
- в) Бег со средней скоростью 1,20 мин Ходьба.
- г) Метание на дальность.
- д) Бег со средней скоростью 1,20 мин Ходьба.

Игра «Догони свою пару»

3 часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные задачи: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком и спиной вперёд с мешочком на голове, в скольжении по скамейке на животе.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках на пятках. Медленный бег по площадке 3 мин. высоко поднимая колени. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предметов

ОВД

- а) Медленный бег 3 мин. Ходьба.
- б) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
- в) Бег со средней скоростью 1,40 мин Ходьба.
- г) Скольжение на животе по скамейке. Подтягиваясь двумя руками.
- д) Медленный бег 3 мин.20 сек.

Игра «Летучие рыбки»

3 часть. Медленный бег 3 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: Упражнять в прыжках в высоту через верёвку, метание снежка на дальность.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках, на пятках. Медленный бег 3 мин высоко, поднимая колени. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег медленный 3 мин. Ходьба.
- б) Прыжки в высоту.
- в) Бег со средней скоростью 1,40 мин Ходьба.
- г) Метание снежков на дальность.
- д) Бег со средней скоростью 1,40 мин. Ходьба.

Игра «Ловишки парами»

3 часть. Медленный бег 3 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Январь

1 занятие.

Программные задачи: Упражнять в приседании с мешочком на голове на гимнастической скамейке, в ходьбе по наклонной доске с переходом на г. стенку.

1 часть. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег 3, 40 мин.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,40 мин. Ходьба.
- б) Ходьба и бег, по кругу переступая через мешочки. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке.
- в) Медленный бег 3,40 мин. Ходьба.
- г) Ходьба друг за другом боком по доске, влезание на гимнастическую стенку.

Игра «Ловишки парами»

3 часть. Медленный бег 3,40мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Учить попадать снежком в движущуюся цель. Упражнять в ходьбе и приседании на скамейке с мешочком на голове.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках, на внешней стороне ступни. Медленный бег 3.40мин, прыжки на одной ноге, затем приставным шагом. Построение в круг.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,40мин. Ходьба.
- б) Метание в движущуюся цель.
- в) Бег со средней скоростью 1,40 мин Ходьба.
- г) Ходьба с мешочком на голове по скамейке.
- д) Медленный бег 3 мин. Ходьба.

Игра «Перебежки со снежками»

3 часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные задачи: Упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках под дугами.

1 часть. Ходьба. Ходьба с чётким поворотом на углах. Медленный бег по площадке 3,40 мин. Высоко поднимая колени, прыжки на одной ноге. Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ без предметов

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,40мин. Ходьба.
- б) Ходьба по узкой реке гимнастической скамейки.
- в) Бег со средней скоростью 1,40 мин Ходьба.
- г) Ползание на четвереньках под дугами.
- д) Медленный бег 3 мин.20 сек.

Игра «Летучие рыбки»

3 часть. Медленный бег 3,40 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: Продолжать учить прыгать через короткую скакалку. Упражнять в метании в движущуюся цель.

1 часть. Ходьба. Ходьба с чётким поворотом. Медленный бег 3,40 мин. Прыжки на одной ноге. Перестроение в две колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,40 мин. Ходьба.
- б) Метание в движущуюся цель.
- в) Бег со средней скоростью 1,40 мин Ходьба.
- г) Прыжки через скакалку.
- д) Медленный бег 3,40 мин. Ходьба.

Игра – эстафета «Пройди под шнуром»

3 часть. Медленный бег 3,40 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Февраль

1 занятие.

Программные задачи: Упражнять в ходьбе по узенькой рейке по гимнастической скамейке прямо и боком с различным положением рук, в лазанье по г. стенке разноимённым способом.

1 часть. Ходьба. Ходьба с носка с чётким поворотом на углах. Медленный бег 3,40мин. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с гимнастическими палками.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,40мин. Ходьба.
- б) Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом.
- в) Бег со средней скоростью 1,40 мин Ходьба.
- г) Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки широким шагом, с разным положением рук.
- д) Медленный бег 3,40мин.

Игра «Спортивные лошадки»

3 часть. Медленный бег 3,40 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Упражнять в лазанье по гимнастической стенке по диагонали разноимённым способом, в броске в вертикальную цель.

1 часть. Ходьба. Ходьба с чётким поворотом на углах. Медленный бег 3,40 мин., Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с гимнастическими палками.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 2,40мин. Ходьба.
- б) Метание в вертикальную цель.
- в) Бег со средней скоростью 1,40 мин Ходьба.
- г) Лазанье по гимнастической стенке.
- д) Медленный бег 3,40 мин. Ходьба.

Игра «Пройди под шнуром»

3 часть. Медленный бег 3,40мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные задачи: Упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейке с мешочком на голове, в скольжении по скамейке на животе.

1 часть. Ходьба. Ходьба с чётким поворотом на углах. Медленный бег по площадке 3,40 мин. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с мячом

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,40мин. Ходьба.
- б) Ходьба по рейке гимнастической скамейке с мешочком на голове.
- в) Бег со средней скоростью 1,40 мин Ходьба.
- г) Скольжение на животе по скамейке. Подтягиваясь двумя руками.
- д) Медленный бег 3 мин.20 сек.

Игра «Летучие рыбки»

3 часть. Медленный бег 3 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: Учить спрыгивать с высоты 50см. Учить попадать в вертикальную цель с расстояния 5-6м.

1 часть. Ходьба с чётким поворотом на углах. Медленный бег 3,40 мин боком. прыгают с ноги на ногу. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с мячом

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,40мин. Ходьба.
- б) Метание снежков на дальность.
- в) Бег со средней скоростью 1,40 мин Ходьба.
- г) Спрыгивание с высоты 50см.
- д) Медленный бег 3,40мин. Ходьба.

Игра «Ловишки с лентами»

3 часть. Медленный бег 3 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Март

1 занятие.

Программные задачи: Учить ходьбе по гимнастической скамейке с хлопками под ногами. Учить продвигаться вперёд прыжками с ноги на ногу.

1 часть. Ходьба с носка с чётким поворотом на углах. Медленный бег 2.55 мин. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с гимнастическими палками.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,40мин. Ходьба.
- б) Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под ногами.
- в) Бег со средней скоростью 1,40 мин Ходьба.
- г) Прыжки с ноги на ногу.
- д) Медленный бег 2.55 мин.

Игра «Парашиютисты»

3 часть. Медленный бег 2,55 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Учить прыгать в длину с места как можно дальше. Упражнять в точном попадании в горизонтальную цель.

1 часть. Ходьба с чётким поворотом на углах. Медленный бег 2,55 мин., Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с гимнастическими палками.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,40мин. Ходьба.
- б) Прыжки с места в длину
- в) Бег со средней скоростью 1,40 мин Ходьба.
- г) Метание в горизонтальную цель.
- д) Медленный бег 2,55 мин. Ходьба.

Игра «Ловишки с лентами»

3 часть. Медленный бег 2,55 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные задачи: Учить прыгать на двух ногах продвигаясь вперёд. Упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки на быстроту.

1 часть. Ходьба. Ходьба с чётким поворотом на углах. Медленный бег по площадке 2,55 мин приставным шагом. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,40мин. Ходьба.
- б) Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд.
- в) Бег со средней скоростью 1,40 мин Ходьба.
- г) Лазанье между рейками г. стенки.
- д) Медленный бег 2,55 мин.

Игра «Отмерялки»

3 часть. Медленный бег 2.55 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: упражнять в прыжках через длинную скакалку. В метании в горизонтальную цель.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках с чётким поворотом на углах. Медленный бег 2,55 мин змейкой. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

а) Бег со средней скоростью 1,40мин. Ходьба.

б) Прыжки через длинную скакалку.

в) Бег со средней скоростью 1,40 мин Ходьба.

г) Метание в горизонтальную цель.

д) Медленный бег 3,40мин. Ходьба.

Игра «Ловишки с лентами»

3 часть. Медленный бег 2,55 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Апрель

1 занятие.

Программные задачи: Учить подпрыгивать на гимнастической скамейке. Упражнять в умении вбегать по наклонной доске, влезать до верха г. стенки, переходить с пролёта на пролёт.

1 часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Разные виды бега 2,55 мин. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета

ОВД

а) Бег со средней скоростью 1,55 мин. Ходьба.

б) Ходьба по гимнастической скамейке с перепрыгиванием через верёвку.

в) Бег со средней скоростью 1,55 мин Ходьба.

г) Бег по наклонной доске; подняться по гимнастической стенке до верха, переход на другой пролёт, спускаются.

д) Медленный бег 2,55 мин.

Игра «Парашиотисты»

3 часть. Медленный бег 2,55 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Учить прыгать через короткую скакалку со сменой ног. Упражнять в перебрасывании мячей различным способом.

1 часть. Ходьба. Ходьба с чётким поворотом на углах. Медленный и быстрый бег 2,55 мин., Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с гимнастическими палками.

ОВД

а) Бег со средней скоростью 1,55 мин. Ходьба.

- б) Прыжки через скакалку на двух ногах.
- в) Бег со средней скоростью 1,55 мин. Ходьба.
- г) Перебрасывание мячей друг другу, одной рукой снизу. От груди двумя руками.
- д) Медленный бег 2,55 мин. Ходьба.

Игра «Ловишки с лентами»

3 часть. Медленный бег 2,55 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения

3 занятие.

Программные задачи: Учить ловить мяч, стоя на гимнастической скамейке. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке по диагонали.

1 часть. Ходьба. Ходьба с разным положением рук. Медленный бег по площадке 2,55 мин приставным шагом. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,55 мин. Ходьба.
- б) Лазанье по гимнастической стенке по диагонали.
- в) Перебрасывание мяча друг другу снизу и от груди двумя рукам
- г) Медленный бег 2,55 мин.

Игра «Отмерялки»

3 часть. Медленный бег 2.55 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: Упражнять в прыжках в длину с разбега. В метании мяча на дальность.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках с чётким поворотом на углах. Медленный бег 2.55 мин змейкой. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмет.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,55 мин. Ходьба.
- б) Прыжки в длину с разбега.
- в) Бег со средней скоростью 1,55 мин Ходьба.
- г) Метание мячей из– за головы на дальность.
- д) Медленный бег 2.55 мин. Ходьба.

Игра «Ловишки парами»

3 часть. Медленный бег 2,55 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Май

1 занятие.

Программные задачи: Упражнять в беге по бревну прямо и боком. в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках, на пятках. Медленный бег 3,5 мин. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,55 мин. Ходьба.
- б) Бег по бревну.
- в) Бег со средней скоростью 1,55 мин Ходьба.
- г) Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.
- д) Медленный бег 3,5 мин.

Игра «Через ручейки»

3 часть. Медленный бег 3,5 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные задачи: Упражнять в прыжках в длину с разбега, в отбивании мяча в движении правой и левой рукой.

1 часть. Ходьба. Медленный бег парами 3.5 мин., Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с гимнастическими палками.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,55 мин. Ходьба.
- б) Прыжки в длину с разбега.
- в) Бег со средней скоростью 1,55 мин Ходьба.
- г) Отбивание мяча правой и левой рукой.
- д) Медленный бег 3,5 мин. Ходьба.

Игра «Ловишки с лентами»

3 часть. Медленный бег 2,55 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные задачи: Упражнять в беге по бревну прямо и боком, в быстром лазанье по гимнастической стенке до самого верха.

1 часть. Ходьба. Медленный бег по площадке 3.5 мин приставным шагом. Повороты на право, налево. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,55 мин. Ходьба.
- б) Бег по бревну.
- в) Перебрасывание мяча друг другу снизу и от груди двумя рукам
- г) Медленный бег 2,55 мин.

Игра «Отмерялки»

3 часть. Медленный бег 2.55 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задачи: Учить вести мяч отбивая о землю. Между предметами. Упражнять в беге по бревну прямо и боком.

1 часть. Ходьба. Ходьба с чётким поворотом на углах. Медленный бег 3.5 мин змейкой. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1,55 мин. Ходьба.
- б) Отбивание мяча о землю продвигаясь вперёд.
- в) Бег со средней скоростью 1,55 мин Ходьба.
- г) Бег по бревну с перешагиванием через кубики.
- д) Медленный бег 3.5 мин. Ходьба.

Игра «Туристы»

3 часть. Медленный бег 2,55 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

ПРИЛОЖЕНИЕ №5 СРЕДНЯЯ ГРУППА. СЕНТЯБРЬ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесия	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в три колонны (используя ориентир).	Ходьба в колонне по одному за ведущим (используя ориентиры по углам зала)	Бег в колонне по одному, (используя ориентиры по углам зала), чередуя с ходьбой.	Без предметов №1 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба (руки на поясе) и бег (руки свободно балансируют) между двумя линиями.	Прыжки на двух ногах на месте и вокруг себя с поворотом вправо, влево.				П/И «Найди себе пару» Ходьба в колонне по одному.
					Ходьба (руки на поясе) между двумя линиями.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд до кубика..				П/И «Найди себе пару» Ходьба в колонне по одному
2 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в три колонны (используя ориентир).	Ходьба в колонне по одному за ведущим По сигналу «зайчики», прыжки на двух ногах на месте.	Бег в колонне по одному, чередуя с ходьбой.	С обручем №2 «Оздоровительная гимнастика»		Подпрыгивание на двух ногах вверх – «Достань до предмета»			Прокатывание мячей друг стоя на коленях.	П/И «Самолёты» Ходьба в колонне по одному.
						Подпрыгивание на двух ногах на месте – «Достань до предмета»		Ползание на четвереньках по прямой.	Прокатывание мячей друг другу сидя на полу.	П/И «Самолёты» Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Построение в шеренгу; перестроение в колонны(ориентир)	Ходьба в колонне по одному, между двумя линиями	Бег врассыпную.	С флажками №3 «Оздоровительная гимнастика»				Ползание под шнур (в-50см.), не касаясь руками пола.	Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях.	П/И «Огуречик, огуречик...» Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.
						Прыжки на двух ногах между кубиками.		Подлезание под дугу.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя	П/И «Огуречик, огуречик...» Ходьба в колонне по

									руками.	одному с выполнением заданий.
4 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в три колонны (используя ориентир).	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «воробышки»-остановиться и сказать «Чик - чирик».	Бег в колонне по одному, (используя ориентиры по углам зала), чередуя с ходьбой	С б.мячом № 4 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба на носках по доске, положенной на пол.			Подлезание под шнур не касаясь руками пола, в группировке.		П/И «У медведя во бору» М.П/И «Где постучали»
					Ходьба по доске, положенной на пол с перешагиванием через кубики, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах до кубика.		Подлезание под шнур (в-50см.), на ладонях и коленях.		П/И «У медведя во бору» М.П/И «Где постучали

ОКТАБРЬ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в три колонны (используя ориентир).	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры	Бег в колонне по одному, с перепрыгиванием через шнуры.	С кубиками №5 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г/скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки в стороны, встать и пройти до конца и сойти.	Прыжки на двух ногах до кубика.				П/И «Кот и мыши» Ходьба в колонне по одному за «котом», на носках, как «мышки».
					Ходьба по г/скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть и пойти в конец колонны.				П/И «Кот и мыши» Ходьба в колонне по одному за «котом», на носках, как «мышки».
2 неделя	Построение в шеренгу; перестроение в круг.	Ходьба в колонне по одному; враспынную, на сигнал «займи своё место» дети строятся в шеренгу.	Бег в колонне по одному; враспынную.	С косичкой №6 «Оздоровительная гимнастика		Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах			Прокатывание мячей друг другу.	П/И «Автомобили». «Автомобили поехали в гараж»
						Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.			Прокатывание мяча между кубиками поставленными в ряд	П/И «Автомобили». «Автомобили поехали в гараж»
3 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в три колонны (используя	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через бруски.	Бег в колонне по одному; враспынную.	Без предмета №7 «Оздоровительная гимнастика				Подлезание под шнур - не касаться руками	Прокатывание мяча в прямом направлении.	П/И «У медуся во бору» М.П/И «Угадай, где

	ориентир).							пола		спрятано».
						Прыжки на двух ногах через 5-6 линий.		Подлезание под дугами.	Подбрасывание мяча вверх двумя руками.	П/И «Умеведя вобору» М.П/И «Угадай, где спрятано».
4 недели	Построение в шеренгу, перестроение в три колонны (используя ориентир).	Ходьба в колонне по одному; враспынную, на сигнал «займи своё место» дети строятся в шеренгу.	Бег в колонне по одному; враспынную.	С обручем №8 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по доске положенной на пол, перешагивая через кубики.	Прыжки на двух ногах между набивными мячами.		Подлезание под дугу не касаясь руками пола.		П/И «Кот и мыши» М.П/И «Угадай, кто позвал»
								Подлезание под шнур с мячом в руках, затем выпрямится, подняв мяч вверх.	Прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении, затем пробежать по дорожке	П/И «Кот и мыши» М.П/И «Угадай, кто позвал»

НОЯБРЬ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в три колонны (используя ориентир).	Ходьба в колонне по одному; с изменением направления; между кубиками.	Бег в колонне по одному; с изменением направления; между кубиками.	С г. палкой №9 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через кубики.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, огибая кубики, поставленные в ряд.				П/И «Салки». М.П/И «Найди и промолчи».
					Ходьба по г/скамейке с мешочком на гол.	Прыжки на двух ногах через линии.			Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	П/И «Салки». М.П/И «Найди и промолчи».

2 неделя	Построение в шеренгу; перестроение в круг.	Ходьба в колонне по одному; по кругу, взявшись за руки; на носках.	Бег по кругу, в одну и в другую сторону; в рассыпную на носках, как «мышки».	С кубиками №10 «Оздоровительная гимнастика		Прыжки на двух ногах через линии.			Прокатывание мячей друг другу.	П/И «Самолёты» Ходьба в колонне по одному.
						Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, между предметами.			Перебрасывание мяча друг другу (1,5м.)	П/И «Самолёты» Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в три колонны (используя ориентир).	Ходьба в колонне по одному; на сигнал изменить направление, высоко поднимая колени, руки на поясе.	Бег в рассыпную.	С б. мячом №11 «Оздоровительная гимнастика				Ползание по г/скамейке на ладонях и коленях.	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	П/И «Лиса в куры» Ходьба в колонне по одному.
						Прыжки на двух ногах между кубиками.		Ползание на ладонях и ступнях с одной стороны зала на другую.	Бросание мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.	П/И «Лиса в куры» Ходьба в колонне по одному
4 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в три колонны (используя ориентир).	Ходьба в рассыпную;	Бег в рассыпную, на сигнал остановится и принять какую-нибудь позу.	С флажками №12 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом, в конце	.		Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь двумя		П/И «Цветные автомобили» Ходьба в колонне по одному.

					скамейке сделать шаг вниз.			руками.		
					Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти.	Прыжки на двух ногах до кубика		Ползание по г/скамейке с опорой на ладони и колени.		П/И «Цветные автомобили» Ходьба в колонне по одному.

ДЕКАБРЬ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в колонну по одному; перестроение в шеренгу;	Ходьба в колонне по одному обозначая повороты на углах зала.	Бег в колонне по одному.	С платочком №13 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по шнуру, положенному прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах через бруски.				П/И «Лиса в курятнике» М.П/И «Найдём цыплёнка»
					Ходьба по шнуру, положенному по кругу.	Прыжки на двух ногах через бруски.			Прокатывание мяча между предметами.	П/И «Лиса в курятнике» М.П/И «Найдём цыплёнка»
2 неделя	Построение в колонну по одному; перестроение в шеренгу; Рассчитаться на «белочек» и «зайчиков»	Ходьба парами «белочка» и «зайчик»	Бег враспынную	С мячом №14 «Оздоровительная гимнастика»		Спрыгивание со скамейки, на мягкую дорожку.			Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в одну линию.	П/И «У медведя во бору» М.П/И «Найди, где спрятано»

					Бег по узенькой дорожке.	Спрыгивание со скамейки, на мягкую дорожку.			Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в одну линию.	П/И «У медведя в бору» М.П/И «Найди, где спрятано»
3 недели	Построение в колонну по одному; перестроение в шеренгу;	Ходьба в колонне по одному; враспынную, по команде остановится и принять какую – либо позу.	Бег в колонне по одному; враспынную	Без предметов №15 «Оздоровительная гимнастика»				Ползание на четвереньках на коленях и ладонях по г/скамейке.	Перебрасывание мяча другу, двумя руками снизу (р-1,5м.)	П/И «Зайцы и волк» М.П/И «Где спрятался зайчик».
					Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.			Ползание в прямом направлении, как «медвежата»	Перебрасывание мяча другу, двумя руками из-за головы (2м.)	П/И «Зайцы и волк» М.П/И «Где спрятался зайчик».
4 недели	Построение в колонну по одному; перестроение в шеренгу; перестроение в две колонны.	Ходьба в колонне по одному; враспынную, по команде остановится и принять какую – либо позу.	Бег в колонне по одному; враспынную	С б. мячом №16 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г/скамейке, боком приставным шагом, руки за головой.			Ползание по г. скамейке на животе.		П/И «Птички и кошка» Ходьба в колонне по одному.
					Ходьба по г/скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши.	Прыжки на двух ногах до обруча, прыгнуть в обруч и из обруча.		Ползание по г. скамейке на четвереньках.		П/И «Птички и кошка» Ходьба в колонне по одному.

ЯНВАРЬ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в колонну по одному; перестроение в шеренгу; перестроение в две колонны.	Ходьба между предметами, поставленными враспынную.	Бег между предметами, поставленными враспынную.	С б.мячом №17 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по канату, пятки на канате, носки на полу, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, перепрыгивание каната справа и слева.				П/И «Кролики» М.П/И «Найдём кролика»
					Ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, перепрыгивание каната справа и слева.				П/И «Кролики» М.П/И «Найдём кролика»
2 неделя	Построение в колонну по одному; перестроение в шеренгу;.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, враспынную	Бег враспынную.	С кеглей №18 «Оздоровительная гимнастика»		Прыжки с г/скамейки.			Перебрасывание мяча друг другу (2м).	П/И «Найди свою пару» Ходьба в колонне по одному.
					Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, ноги врозь, ноги вместе.			Отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя	П/И «Найди свою пару» Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Построение в колонну по одному; перестроение в шеренгу; перестроение в две	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами	Бег враспынную.	С обручем №19 «Оздоровительная гимнастика»				Ползание по г/скамейке на ладонях и ступнях.	Отбивание мяча одной рукой..	П/И «Лошадки» Ходьба в колонне по одному.

	КОЛОННЫ.			а						
						Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, перепрыгивая через него.		Ползание в прямом направлении и на ладонях и ступнях.	Прокатывание мячей друг другу в парах. (2,8 м.)	П/И «Лошадки» Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Построение в колонну по одному; перестроение в шеренгу;	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.	Бег враспынную.	Без предмета №20 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г\скамейке с мешочком на голове.			Ползание под шнур боком. не касаясь руками пола.		П/И «Автомобили» Ходьба в колонне по одному.
					Ходьба по г\скамейке, боком приставным шагом, на середине присесть, встать, пройти дальше.	Прыжки на двух ногах, между предметами.		Ползание под шнур боком, не касаясь руками пола, прямо и боком.		П/И «Автомобили» Ходьба в колонне по одному

ФЕВРАЛЬ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в колонну по одному; перестроение в шеренгу; перестроение в две колонны.	Ходьба в колонне по одному; между кеглями; враспынную;	Бег в колонне по одному; между кеглями; враспынную;	С б. мячом. №2 1 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г/скамейке, на середине остановиться, сделать поворот вокруг себя, пройти дальше, сойти со скамейки.	Прыжки через бруски.				П/И «Котята и щенята» М.П/И «Кто кричит»
					Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Прыжки через шнур, положенный вдоль зала.			Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2м.)	П/И «Котята и щенята» М.П/И «Кто кричит»
2 неделя	Построение в колонну по одному; перестроение в шеренгу;	Ходьба в колонне по одному; «Аист!»- остановится поднять ногу, «Лягушки» - приседают на корточки, на колени.	Бег враспынную	На стульях №22 «Оздоровительная гимнастика»		Перепрыгивание из обруча в обруч	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой, от плеча.		Прокатывание мячей между кеглями.	П/И «У медведя во бору» Ходьба с хлопками на каждый четвёртый шаг.
						Прыжки из обруча в обруч.			Прокатывание мячей	П/И «У медведя во бору»

									между кеглями.	Ходьба с хлопками на каждый четвёртый шаг.
3 неделя	Построение в колонну по одному; перестроение в шеренгу; перестроение в две колонны.	Ходьба в колонне по одному; , на носках, руки за голову, обычная ходьба руки в стороны.	Бег врассыпную .	Без предмета №23 «Оздоровительная гимнастика				Ползание по г/скамейке на четвереньках.	Перебрасывание мяча друг другу (2,5м)	П/И «Воробышки и автомобиль» Ходьба в колонне по одному.
						Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в шахматном порядке.	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой, от плеча.	Ползание по г/скамейке на четвереньках.		П/И «Воробышки и автомобиль» Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Построение в колонну по одному; перестроение в шеренгу;	Ходьба в колонне по одному по середине зала, ходьба врассыпную..	Бег врассыпную .	С г. палкой №24 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с высоко поднятыми коленями, руки в стороны.			Ползание по г. скамейке на четвереньках.		П/И «Перелёт птиц» Ходьба в колонне по одному.
					Ходьба по г. скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше.	Прыжки на правой и левой ноге до кубика.		Ползание по г. скамейке на четвереньках «по - медвежьи»		П/И «Перелёт птиц» Ходьба в колонне по одному.

МАРТ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в колонну по одному; перестроение в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному; , переход по кругу, по сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы.	Бег врассыпную.	С обручем №25 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба на носках между предметами.	Прыжки на двух ногах через шнур, справа и слева.				П/И «Перелёт птиц» М.П/И «Найди и промолчи»
					Ходьба и бег по наклонной доске.	Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.				П/И «Перелёт птиц» М.П/И «Найди и промолчи»
2 неделя	Построение в колонну по одному; перестроение в шеренгу; перестроение в две колонны.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «лошадки» - ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе. На сигнал «мышки» - ходьба на носках руки за головой.	Бег по кругу, в одну и в другую сторону; в рассыпную.	С кубиками №26 «Оздоровительная гимнастика		Прыжки в длину с места.			Перебрасывание мячей через шнур	П/И «Бездомный заяц» Ходьба в колонне по одному.
						Прыжки в длину с места.			Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из – за головы и ловля его.	П/И «Бездомный заяц» Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в три колонны (используя	Ходьба по кругу «змейкой»; врассыпную; на носках; на пятках.	Бег по кругу с выполнением заданий.	С мячом №27 «Оздоровительная гимнастика				Ползание по г/скамейке на животе, подтягивая	Прокатывание мяча между кеглями	П/И «Самолёты» М.П/И «Угадай чей голосок»

	ориентир).							ь двумя руками.		
					Ходьба по г/скамейке с мешочком на голове.			Ползание по г/скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Прокатывание мяча между кеглями	П/И «Самолёты» М.П/И «Угадай чей голосок»
4 недели	Построение в шеренгу, перестроение в три колонны (используя ориентир).	Ходьба в колонне по одному; враспынную, на сигнал «займи своё место» дети строятся в шеренгу.	Бег в колонне по одному; враспынную.	Без предметов №28 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по доске положенной на пол, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на пол.		Ползание по г. скамейке «по - медвежьей».		П/И «Охотник и зайцы» М.П/И «Найди зайца»
					Ходьба по доске на носках, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах через 6 шнуров.		Лазанье по г/стенке, с переходом на другую рейку..		П/И «Охотник и зайцы» М.П/И «Найди зайца»

АПРЕЛЬ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в колонну по одному;	Ходьба в колонне по одному; перешагивая через бруски	Бег врассыпную;	С флажками и №29 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по доске положенной на пол с мешочком на голове, руки на пояс.	Перепрыгивание через предметы.				П/И «Пробеги тихо» М.П/И «Угадай кто позвал»
					Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.	Перепрыгивание через шнуры.	Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (2,5 м.)			П/И «Пролеги тихо» М.П/И «Угадай кто позвал»
2 неделя	Построение в шеренгу; перестроение в круг; размыкание и смыкание.	Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу; с изменением направления.	Бег врассыпную.	С кеглей. №30 «Оздоровительная гимнастика»		Прыжки в длину с места.	Метание мешочка в горизонтальную цель.			П/И «Совушка» Ходьба в колонне по одному.
						Прыжки в длину с места.	Метание мяча в вертикальную цель способ от плеча (1,5 м.).		Отбивание мяча об пол одной рукой.	П/И «Совушка» Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Построение в колонну по два; равнение по ориентирам.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу «лягушки»- дети приседают и кладут руки на	«Бабочки» бег помахивая руками – «крылышками»	С г. палкой №31 «Оздоровительная гимнастика»			Метание мешочка на дальность.	Ползание по г/скамейке на ладонях и коленях.		П/И «Совушка» Ходьба в колонне по одному.

МАЙ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в колонну по два; равнение по ориентирам.	Ходьба в колонне по одному; парами; ходьба врассыпную.	Бег в колонне по одному; парами; врассыпную.	Без предметов №33 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по доске, положенной на пол, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров, положенных на пол.				П/И «Котят и щенята» М.П/И «Ровным кругом»
					Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше до конца.	Прыжки в длину с места, через шнуры, положенные на пол (50см.)			Прокатывание мяча между кубиками «змейкой».	П/И «Котят и щенята» М.П/И «Ровным кругом»
2 неделя	Построение в колонну по одному; повороты направо, налево, кругом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.	Бег в колонне по одному; врассыпную;	С кубиками и №34 «Оздоровительная гимнастика»		Прыжки в длину с места, через шнур (40-50 см.)			Перебрасывание мячей друг другу	П/И «Котят и щенята» М.П/И «Затейники»
						Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой		Перебрасывание мячей друг другу (2м.)	П/И «Котят и щенята» М.П/И «Затейники»
3 неделя	Построение в шеренгу; размыкание и смыкание; повороты направо, налево.	Ходьба обычная; с высоким подниманием колен «лошадки»;	Бег врассыпную.	С косичкой №35 «Оздоровительная гимнастика»			Метание мешочка в вертикальную цель (1,5 - 2м.)	Ползание по г/скамейке на животе.		П/И «Зайцы и волк» М.П/И «Где спрятался заяц»

				ика						
						Прыжки через короткую скакалку на двух	Метание мешочка в вертикальную цель (1,5 - 2м.)	Ползание по г/скамейке «по - медвежьки»		П/И «Зайцы и волк» М.П/И «Где спрятался заяц»
4 неделя	Построение в шеренгу; перестроение в круг; размыкание и смыкание.	Ходьба в колонне по одному, в полу присяде, высоко поднимая колени, мелким шагом, семенящим.	Бег в колонне по одному.	С б.мячом №36 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г/скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.				П/И «У медведя во бору» Ходьба в колонне по одному.
					Ходьба по доске, лежащей на полу, руки за головой.			Лазанье по г/стенке		П/И «У медведя во бору» Ходьба в колонне по одному.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6. СТАРШАЯ ГРУППА. СЕНТЯБРЬ

	Строевые упражнения и перестроения.	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в шеренгу; перестроение в колонну;	Обычная ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки вверх.	Бег в колонне с изменением темпа; бег враспынную, чередуя с ходьбой в колонне.	Без предметов №1 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (2-3р)			Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах (2,5м.), двумя руками снизу (10-12р)	П/И «Мышеловка» М.П/И «У кого мяч»
					Ходьба по г/скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (3-4 р.)	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд между предметами «змейкой» (2р)			Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом об пол двумя руками (10-12р)	П/И «Мышеловка» М.П/И «У кого мяч»
2 неделя	Построение в шеренгу; размыкание приставным шагом; перестроение в круг; перестроение в колонну по два.	Обычная ходьба в колонне, чередуя с ходьбой на носках, руки вверх; «змейкой».	Бег в колонне с заданиями на сигнал: полуприсяде; «змейкой»; высоко поднимая колени; враспынную.	С м. мячом №2 «Оздоровительная гимнастика»		Подпрыгивание на двух ногах «достать до предмета» (3-4р)			Подбрасывание м.мяча вверх двумя руками (12-15р)	П/И «Сделай фигуру» М.П/И «Найди и промолчи»
						Прыжки в высоту с места «достать до предмета» (4-5р)		Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20р)	П/И «Сделай фигуру» М.П/И «Найди и промолчи»
неделя	Построение в	Ходьба в колонне высоко поднимая	Бег в колонне в умеренном	Без предметов	Ходьба по канату			Ползание по г/скамейке на	Бросание мяча вверх двумя	П/И «Удочка» Ходьба в

	шеренгу; перестроение в колонну в прыжке.	колени, руки в стороны.	темпе.	ов №3 «Оздоро вительна я гимнаст ика»	приставным шагом боком, руки на поясе (2-3р)			ладонях и коленях (2-3р)	руками и ловля его после хлопка (10-12р)	колонне по одному.
					Ходьба по канату приставным шагом боком с мешочком на голове			Ползание по г/скамейке, опираясь на предплечья и колени (2-3р)	Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками из- за головы на расстоянии 2,5м. (10-12р)	П/И «Удочка» Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Построение в шеренгу; поворот; размыкание и смыкание приставным шагом; перестроение в колонну по два.	Обычная ходьба; с перекатом с пятки на носок; ходьба на носках; на четвереньках.	Медленный бег; «змейкой».	С г. палкой №4 «Оздоро вительна я гимнаст ика»	Ходьба перешагивание через кубики с мешочком на голове (2-3р)	Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, «пингвины» (2-3р)		Пролезание в обруч боком не задевая за верхний край в группировке (5- бр)		П/И «Мы весёлые ребята» М.П/И «Ровным кругом»
					Ходьба перешагивая через кубики с мешочком на голове, руки на поясе (2-3р)	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд.		Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5- бр)		П/И «Мы весёлые ребята» М.П/И «Ровным кругом»

ОКТАБРЬ

	Строевые упражнения и перестроения.	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в шеренгу; проверка осанки и равнение.	Ходьба в колонне по одному.	Медленный бег в колонне по одному.	Без предметов №5 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. (2-3р)	Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см. (2-3р)			Бросание мяча двумя руками от груди друг другу на расстоянии 2,5м.	П/И «Перелёт птиц» М.П/И «Найди и промолчи»
					Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики (3р)	Прыжки на двух ногах через шнуры правым и левым боком (2-3р)			Передача мяча двумя руками от груди из и.п. – ноги на ширине плеч	П/И «Перелёт птиц» М.П/И «Найди и промолчи»
2 неделя	Построение в шеренгу проверка осанки, перестроение в колонну.	Ходьба в колонне, в колонне по одному.	Бег в колонне, чередуя с ходьбой	С обручем №6 «Оздоровительная гимнастика		Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6-8р)		Переползание через г/скамейку	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	П/И «Не оставайся на полу» Ходьба в колонне по одному.
						Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6-8р)		Ползание по г.скамейк на четвереньках.	Броски мяча друг другу, двумя руками из – за головы (8-10р)	П/И «Не оставайся на полу» Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Построение в шеренгу; перестроение в колонну.	Ходьба в колонне в медленном темпе, быстрым шагом, короткими семенящими.	Бег враспынную.	С б. мячом №7 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.			Подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3-4р)	Метание м.мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. (4-5р)	П/И «Удочка» Ходьба в колонне по одному.

					Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом..			Ползание на четвереньках между кеглями «змейкой» (2-3р)	Метание м.мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м. (4-5р)	П/И «Удочка» Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Построение в шеренгу; проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по два.	Ходьба в колонне по два, по команде поворот через левое плечо. идут в другую сторону.	Бег враспынную.	Без предмета №8 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г/скамейке. на середине перешагнуть через кубик и сойти не спрыгивания.(2-3р)	Прыжки на двух ногах на мягкое покрытие (5-6р)		Пролезание в обруч боком, не косаясь руками пола		П/И «Гуси - лебеди» М.П/И «Летает не летает»
					Ходьба по г/скамейке, на середине присесть. Хлопнуть в ладоши. Встать и пойти дальше.	Прыжки на препятствие в-20см. (2-3р)		Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (2-3р)		П/И «Гуси - лебеди» М.П/И «Летает не летает»

НОЯБРЬ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в шеренгу. перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному; с высоким подниманием колена.	Бег в рассыпную. Бег между предметами.	С флажками №9 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г/скамейке, переключая м. мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной. (2-3р)	Прыжки на правой и левой ноге по прямой.			Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.	П/И «Пожарные на учении» М.П/И «Найди и промолчи»
					Ходьба по г/скамейке, переключая м. мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной. (2-3р)	Прыжки по 2. на правой и левой ноге по прямой			Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.	П/И «Пожарные на учении» М.П/И «Найди и промолчи»
2 неделя	Построение в шеренгу; перестроение в колонну	Ходьба в колонне по одному с изменением направления.	Бег между кубиками. поставленными в один ряд.	С г. палкой №10 «Оздоровительная гимнастика»		Прыжки с продвижением вперёд 4 м. (2-3р)		Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков скамейки. (2-3р)	Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперёд шагом (2-3р)	П/И «Не оставайся на полу» М.П/И «Угадай по голосу»
						Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места (2-3р)		Ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч в прямом направлении (1-2р)	Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперёд шагом (2-3р)	П/И «Не оставайся на полу» М.П/И «Угадай по голосу»
3 неделя	Построение в шеренгу; проверка осанки, перестроение в колонну по одному.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа	Бег между предметами поставленными в один ряд.	С обручем №11 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом. (2-3р)			Пролезание в обруч в группировке. Не касаясь верхнего обода (2-4р)	Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперёд (2-3р)	П/И «Удочка» Ходьба в колонне по одному.

					Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (2-3р)			Ползание по г/скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2р)	Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) (2-3р)	П/И «Удочка» Ходьба в колонне по одному
4 неделя	Построение в шеренгу; проверка осанки и равнения, перестроение в колонну.	Ходьба в колонне по команде «фигуры». Дети делают фигуру.	Бег враспынную	Без предметов №12 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г/скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2р)	Прыжки на правой и левой ноге между предметами (2-3р)		Подлезание под шнур прямо и боком (2-3р)		П/И «Пожарные на учении» М,п/и «У кого мяч»
					Ходьба между предметами на носках, руки за головой (2-3р)	Прыжки на правой и левой ноге между предметами		Подлезание под шнур прямо и боком (2-3р)		П/И «Пожарные на учении» М,п/и «У кого мяч»

ДЕКАБРЬ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; повороты на месте.	Ходьба и бег в чередовании в колонне по одному.	Ходьба и бег в чередовании в колонне по одному.	С кубиками №13 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба в по наклонной доске боком, руки в стороны (2-3р)	Перепрыгивание на двух ногах через бруски (2-3р)			Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах, стоя на коленях (10-15р)	П/И «Ловишки с ленточками» М.П/И «Сделай фигуру»
					Ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны	Прыжки на двух ногах через набивные мячи.			Перебрасывание мяча двумя руками любым способом.	П/И «Ловишки с ленточками» М.П/И «Сделай фигуру»
2 неделя	Построение ; в шеренгу; перестроение в колонну по одному в круг;.	Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу взявшись за руки.	Бег в умеренном темпе по кругу взявшись за руки.	Без предметов №14 «Оздоровительная гимнастика»		Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (2-3р)		Ползание на четвереньках между кеглями (2-3р)	Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля двумя руками (10-12р)	П/И «Не оставайся на полу» М.П/И «У кого мяч»
						Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (2-3р)		Ползание на четвереньках по прямой подталкивая мяч головой (2р)	Прокатывание большого мяча в прямом направлении (2р)	П/И «Не оставайся на полу» М.П/И «У кого мяч»
3 неделя	Построение в шеренгу; , проверка осанки и равнения, перестроение в колонну.	Ходьба враспынную, на команду «Сделай фигуру» остановка и выполнение задания.	Бег в враспынную	С б. мячом №15 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г/скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) (2-3р)			Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейки (2-3р)	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренгах, двумя руками снизу (р-2,5 м)	П/И «Охотники и зайцы» М.П/И «Летает - не летает»

					Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. (2-3р)			Ползание с мешочком на спине на четвереньках.	Перебрасывание большого мяча друг другу стоя в шеренгах, двумя руками снизу с хлопком перед ловлей (3м)	П/И «Охотники и зайцы» М.П/И «Летает - не летает»
4 неделя	Построение в ширенгу; перестроение в колонну по одному; .	Ходьба по кругу взявшись за руки, с поворотом вправо, влево, ходьба врассыпную.	Бег по кругу взявшись за руки, с поворотом вправо, влево, бег врассыпную .	Без предметов №16 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через кубики(2р)	Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2-3р)		Лазание по г/стенке до верха, не пропуская реек (2р)		П/И «Хитрая лиса» М.П/И «Сделай фигуру»
					Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. (2-3р)	Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен (2-3р)		Лазание по г/стенке до верха, не пропуская реек (2р)		П/И «Хитрая лиса» М.П/И «Сделай фигуру»

ЯНВАРЬ

	Строевые упражнения и перестроения.	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазание	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры.
1 неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.	Ходьба между кубиками, расставленными в шахматном порядке.	Бег между кубиками, расставленными в шахматном порядке.	С г. палкой №17 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба и бег по наклонной доске.	Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.			Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах.	П/И «Медведи и пчелы» М,П/И «Ловкие пальцы»
					Ходьба и бег по наклонной доске.	Прыжки на двух ногах между набивными мячами.			Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах.	. П/И «Медведи и пчелы» М,П/И «Ловкие пальцы»
2 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в круг.	Ходьба по кругу, правым боком к верёвке, которая лежит на полу образуя круг.	Бег по кругу, взявшись за руки.	С мячом №18 «Оздоровительная гимнастика		Прыжки в длину с места (40см)		Проползая под дугу на четвереньках, подталкивая мяч.	Подбрасывание мяча вверх.	П/И «Совушка» Ходьба в колонне по одному.
						Прыжки в длину с места (40см)		Переползание через г. скамейку, и подлезание под дугу.	Перебрасывание б.мячей друг другу, двумя руками снизу (2,5м)	П/И «Совушка» Ходьба в колонне по одному
3 неделя	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, ходьба змейкой между предметами.	Бег врассыпную.	Без предметов №19 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи		Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода.		Перебрасывание мяча друг другу от груди (3м)	П/И «Не оставайся на полу» М,П/И «Жмурка с колокольчиком»

					Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.		Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода.		Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол.	П/И «Не оставайся на полу» М,П/И «Жмурка с колокольчиком
4 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг.	Ходьба по кругу с поворотом то в одну то в другую сторону.	Бег по кругу с поворотом то в одну, то в другую сторону	С короткой скакалкой №20 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г/скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Прыжки ноги вместе, ноги врозь продвигаясь вперед..		Лазанье на г/стенку одноимённым способом.	Ведение мяча в прямом направлении.	П/И «Хитрая лиса» Ходьба в колонне по одному.
					Ходьба по г/скамейке, руки за голову.	Прыжки через шнуры на двух ногах.		Лазанье на г/стенку и ходьба по четвёртой рейке.	Ведение мяча в прямом направлении.	П/И «Хитрая лиса» Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг.	Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную.	Бег в колонне по одному, бег враспынную	С обручем №21 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г. скамейке, руки в стороны	Прыжки через бруски, без паузы			Забрасывание мячей в кольцо с расстояния 2 м. из-за головы (5-6р)	П/И «Охотники и зайцы» М.П/И «Съедобное не съедобное»
					Ходьба по г. скамейке, руки в стороны	Прыжки через бруски правым и левым боком.			Забрасывание мяча в кольцо двумя руками от груди (6-8р)	П/И «Охотники и зайцы» М.П/И «Съедобное не съедобное»
	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, затем в круг.	Ходьба по кругу взявшись за руки.	Бег по кругу взявшись за руки в одну и другую сторону..	Без предмета №22 «Оздоровительная гимнастика		Прыжки в длину с места (50см.) (8-10р)		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (2-3р)	Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (2-3р)	П/И «Не оставайся на полу» Ходьба в колонне по одному.
						Прыжки в длину с места (50см.) (8-10р)		Ползание на четвереньках между кеглями.(2-3р)	Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля после отскока о пол.	П/И «Не оставайся на полу» Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному;	Бег в колонне по одному	С верёвкой №23 «Оздоровительная гимнастика	Перешагивание через г/палку в-40см (2-3р)		Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2,5 м. (5-6р)	Подлезание под палку в – 40см. (2-3р)		П/И «Мышеловка» Ходьба в колонне по одному.

					Ходьба на носках между кеглями, поставленных в один ряд (2-3р)	Прыжки на двух ногах через шнуры (2-3р)	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 3 м. (5-6р)	Ползание по г/скамейке на четвереньках с мешочком на спине (2-3р)		П/И «Мышеловка» Ходьба в колонне по одному.
4 недели	Построение в шеренгу; проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному	Бег в среднем темпе(1 мин.)	С мячом №24 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г/скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2-3р)	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд до обозначенного места () 2-3р		Лазанье на г/стенку разноимённым способом и спуск вниз не пропуская реек.	Отбивание мяча в ходьбе, баскетбольный вариант (10-12р)	П/И «Гуси-лебеди» Ходьба в колонне по одному.
					Ходьба по г/скамейке, руки за головой (2-3р)	Прыжки с ноги на ногу между предметами.		Лазание по г/стенке разноимённым способом и спуск вниз.	Бросание мяча вверх и ловля его правой и левой рукой.(10-12р)	П/И «Гуси-лебеди» Ходьба в колонне по одному.

МАРТ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в шеренгу; перестроение в колонну.	Ходьба в колонне по одному на сигнал	Бег с поворотом в другую сторону,	Без предмета №25 «Оздорови	Ходьба по канату боком приставным шагом с	Прыжки из обруча в обруч (бобручей			Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола,	П/И«Пожарные на учении» М.П/И «Мяч водящему»

		выполнить поворот в другую сторону.	врассыпную.	тельная гимнастика	мешочком на голове, руки на поясе.)			бросание одной рукой, а ловля двумя	
					Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах через набивные мячи.			Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока от пола.	П/И «Пожарные на учении» М.П/И «Мяч водящему»
2 неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение; перестроение в колонну; перестроение в круг.	Ходьба по кругу; с изменением направления; врассыпную.	Бег в колонне по одному по кругу; врассыпную между кубиками..	С обручем №26 «Оздоровительная гимнастика		Прыжок в высоту с разбега.	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой (р-3м.; в-2м.)	Ползание на четвереньках между кеглями.		П/И «Медведи и пчёлы» Ходьба в колонне по одному.
						Прыжок в высоту с разбега.	Метание мешочка в цель правой и левой рукой (р-3,5м.; в-2м.)	Ползание на четвереньках между кеглями.		П/И «Медведи и пчёлы» Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному; со сменой темпа; врассыпную.	Бег в колонне по одному; с изменением темпа; врассыпную.	Со скакалкой №27 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. Встать и пойти дальше.	Прыжки правым и левым боком через короткие шнуры.		Лазание по г/скамейке разноимённым способом		П/И «Стоп» Ходьба в колонну по одному.
					Ходьба по г/скамейке на середине повернуться и пойти дальше. Руки за головой.	Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах.		Ползание по г/скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему»		П/И «Стоп» Ходьба в колонну по одному.

4 неделя	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; перестроение в пары.	Ходьба парами; ходьба в рассыпную с остановкой на сигнал.	Бег в колонне по одному; бег парами; в рассыпную. С остановкой на сигнал.	С кеглями №28 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба на носках между набивными мячами.		Метание мешочка в горизонтальную цель (р-3м)	Лазание под шнур боком не касаясь его..		П/И «Не оставайся на полу» Ходьба в колонне по одному.
					Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.		Метание мешочка в горизонтальную цель (р-3м)	Ползание на четвереньках между предметами.		П/И «Не оставайся на полу» Ходьба в колонне по одному.

Апрель

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры.
1 неделя	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; в круг;	Ходьба в колонне по одному, по кругу.	Бег по кругу, в рассыпную ..	Без предметов №29 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г/скамейке руки в стороны.	Прыжки через бруски			Броски мяча двумя руками из – за головы.	П/И «Медведи и пчелы» Ходьба в колонне по одному.
					Ходьба по г/скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.	Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет.			Подбрасывание мяча одной рукой вверх и ловля его двумя..	П/И «Медведи и пчелы» Ходьба в колонне по одному.
2 неделя	Построение в шеренгу; перестроение	Ходьба между предметами.	Бег между предметами.	С г. палкой №30		Прыжки через короткую		Пролезание в обруч прямо и боком.		П/И «Стой» Ходьба в колонне по

	в колонну по одному			«Оздоровительная гимнастика		скакалку на месте, вращая её впереди.		Прокатывание обручей друг другу;		одному.
						Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперёд, вращая её впереди.		Прокатывание обручей друг другу; пролезание в обруч.		П/И «Стой» Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение; перестроение в колонну по одному;	Ходьба по кругу; с перешагиванием через кубики, врассыпную.	Бег в колонне по одному по кругу; с изменением направления; врассыпную	На г. скамейке №31 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы.		Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой (2,5 м.)	Ползание по полу с переползанием через скамейку.		П/И «Удочка» Ходьба между кеглями «Не задень».
					Ходьба по г/скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой.		Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой (3м.)	Ползание по г. скамейке на ладонях и ступнях «по - медвежьей»		П/И «Удочка» Ходьба между кеглями «Не задень».
4 неделя	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по	Ходьба в колонне по одному.	Бег в колонне по одному;	Без предметов №32 «Оздоров	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки	Прыжки через короткую скакалку		Лазанье на г/стенку произвольным способом.		П/И «Горелки» М.П/И«Угадай по голосу»

	одному;			вительная гимнастика	на поясе.	продвигаясь вперёд.				
					Ходьба на носках через набивные мячи.	Прыжки через шнур справа и слева.		Лазанье на г/стенку произвольным способом.		П/И «Горелки» М.П/И «Угадай по голосу»

МАЙ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в шеренгу; прыжком перестроение в колонну.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!»- повернуться и продолжить движени.	Бег врассыпную..	С м. мячом №33 «Оздоровительная гимнастик а	Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.			Бросание мяча о стену с расстояния 2м. ,одной рукой, ловля двумя руками.	П/И «Мышеловка» М.П/И «Что изменилось?»
					Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом, на середине присесть.	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.				П/И «Мышеловка» М.П/И «Что изменилось?»
2 неделя	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному;	Ходьба с перешагиванием через шнуры.	Медленный бег с перешагиванием через шнуры.	Без предметов № 34 «Оздоровительная гимнастик		Прыжки в длину с разбега.		Ползание по прямой на ладонях и ступнях «помедвежьи»	Перебрасывание мяча двумя руками от груди.	П/И «Не оставайся на полу» М.П/И «Найди и промолчи»
						Прыжки в длину с разбега.		Лазание под дугу.	Забрасывание мяча в кольцо, р-2м.	П/И «Не оставайся на полу»М.П/И «Найди и промолчи»
3 неделя	Построение в шеренгу; проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.	Ходьба врассыпную.	Бег врассыпную.	С флажками №35 «Оздоровительная гимнастик а	Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше.			Пролезание правым и левым боком в обруч не касаясь руками верхнего края обруча в группировке.	Бросание мяча о пол одной рукой. ловля двумя.	П/И «Пожарные на учении» Ходьба в колонне по одному.

					Ходьба по г/скамейке ударяя с мешочком на голове.			Пролезание правым и левым боком в обруч.	Бросание мяча о пол одной рукой. ловля двумя, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	П/И «Пожарные на учении» Ходьба в колонне по одному.
4 недели	Построение в шеренгу; перестроение в колонну..	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением. рук	Бег в колонне по одному, с ускорением и замедлением.	С кольцом №36 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах между кеглями.		Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками		П/И «Караси и щука» Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком.
					Ходьба с перешагиванием через набивные мячи боком, руки на поясе.	Прыжки на правой и левой ноге между кубиками .		Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками		П/И «Караси и щука» Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком

ПРИЛОЖЕНИЕ № 7 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА.СЕНТЯБРЬ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	П/И и М.П/И
1 неделя	Построение в шеренгу, прыжком перестроение в колонну; перестроение в колонну по два, размыкание	Обычная ходьба; на носках, руки вверх; высоко поднимая колени, руки в стороны; на внешней стороне стопы, руки на поясе.	Бег в колонне с изменением темпа; врассыпную, в чередовании с ходьбой	Без предмет ов №1 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г. скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове.	Прыжки на двух ногах через шнуры.			Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу (рас. 3 м)	П.и.»Ловишка» М п и «Вершки и корешки»
					Ходьба по г. скамейке боком перешагивание через кубики	Прыжки на двух ногах через кубики			Перебрасывание мяча друг другу из – за головы (3м)	П.и.»Ловишка» М п и «Вершки и корешки»
2 неделя	Построение в шеренгу; размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение в колонну по два.	Обычная ходьба в колонне с изменением положения рук, в чередовании с ходьбой на носках, руки вверх; перекатом с пятки на носок; «змейкой».	Бег в колонне по одному в умеренном темпе.	С м. мячом №2 «Оздоровительная гимнастика»		Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребёнка.		Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	Перебрасывание мяча через шнур друг другу.	П.и «Не оставайся на полу»». М.п.и. «Летает не летает»
						Прыжки на двух между предметами		Упражнение «Крокодил» (стр13)	Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2,5 м. двумя руками снизу (16-20 р.)	П.и «Не оставайся на полу»». М.п.и. «Летает не летает»
3 неделя	Построение в шеренгу; размыкание и смыкание приставным шагом; прыжком перестроение в	Ходьба в колонне с четким поворотом на углах зала.	Бег в умеренном темпе в колонне с выполнением заданий: широким шагом, боковой голоп, с захлестыванием	С флажками №3 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г. скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под			Ползание по г. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.	П/И «Удочка». Ходьба в колонне по одному..

	колонну; перестроение в колонну по два.		голени, с поворотом на сигнал.	ика	коленом.					
					Ходьба по г. скамейке на середине выполнить поворот, затем пойти дальше.			Ползание по г. скамейке на ладонях и ступнях	Подбрасыван ие мяча одной рукой и ловля его двумя руками.	П/И «Удочка». Ходьба в колонне по одному..
4 недели	Построение в шеренгу; повороты кругом; размыкание и смыкание приставным шагом; перестроение в колонну по два.	Обычная ходьба: с перекатом с пятки на носок, с ползанием на четвереньках, на носах руки вверх.	Обычный бег с выполнением заданий: «змейкой», боковой галоп, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	С обручем №4 «Озоро вительн ая гимнаст ика	Ходьба по г. скамейке на середине присесть, хл опнуть в ладоши, выпрямится и пойти дальше	Прыжки из обруча в обруч.		Ползание по г. скамейке на ладонях и коленях		В/П «Не попадись». Ходьба в колонне по одному.
					Ходьба боком приставным шагом перешагива я через набивные мячи.	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры..		Лазанье в обруч правым и левым боком, не задевая верхний край обруча.		В/П «Не попадись». Ходьба в колонне по одному.

ОКТАБРЬ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные игры и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в шеренгу; выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно»; перестроение в колонну по два.	Ходьба в колонне с различным положением рук; ходьба спиной вперёд.	Медленный бег в колонне, чередовать: бег высоко поднимая колени, с захлестом голени, враспынную, подскоками.	Без предмет ов №5 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г. скамейке, руки за голову на середине присесть, руки в стороны, принять и.п. и пойти дальше.	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.			Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его двумя руками не прижимая к груди.	В/П «Перелёт птиц». Ходьба в колонне по одному.
					Ходьба по г. скамейке. боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах, через шнур, перепрыгивание через него с права и слева, продвигаясь вперёд.		Перебрасывание мяча друг другу с хлопком (2 – 2,5 м)	В/П «Перелёт птиц». Ходьба в колонне по одному.	
2 неделя	Построение в шеренгу; выполнение команды: «Равняйся», «Смирно», «Вольно»; перестроение в колонну по два.	Ходьба в колонне, мяч перед грудью в согнутых руках; на носках, мяч вверх; на внешней стороны стопы, мяч за головой; высоко поднимая колени, мяч в прямых руках перед собой.	Бег в колонне, мяч перед грудью в согнутых руках; боковой галоп, мяч вперёд; подскоки, мяч вверх.	С г. палкой №6 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г.скамейке. На каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок.(2-3 р.)	Прыжки с высоты (40 см)		Ползание на ладонях и ступнях «по медвежьей»	Ведение мяча правой и левой рукой в прямом направлении (баскетбольный вариант)	П/И «Не оставайся на полу» М.п./и. «Эхо»
						Прыжки с высоты (40 см)на		Лазанье в обруч на четверень	Ведение мяча правой и левой рукой в	П/И «Не оставайся на полу».

						полкусогнутые ноги.		ках, прямо и боком не касаясь руками пола, в группировке	прямым направлением и бросок мяча в баскетбольную корзину.(2-3р).	М.п./и. «Эхо»
3 неделя	Построение в шеренгу; расчёт на 1-ый,2-ой, 3-ий перестроение по расчёту; повороты наместе, перестроение в три колонны.	Обычная ходьба с заданиями: высоко поднимая колени, руки в стороны; на носках, руки вверх; выпадами, хлопок перед собой. вперёд	Бег с заданиями: тройками, змейкой; поднимая вперёд прямые ноги; боковой галоп; с захлестом голени.	С обручем №7 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по рейке г. скамейки (руки на поясе)			Ползание по г.скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	Ведение мяча правой и левой рукой в прямом направлении (баскетбольный вариант)	П/И «Удочка». М,п/и «Летает не летает».
					Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за голову.			Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой.	Ведение мяча правой и левой рукой между предметами(баскетбольный вариант) между предметами	П/И «Удочка». М,п/и «Летает не летает»
4 неделя	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте; расчёт на 1-ый и 2-ой.	Ходьба парами с заданием: боком приставным шагом; с различным положением рук.	Бег парами в чередовании с ходьбой; враспынную.	Без предметов №8 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г. скамейке, хлопая перед собой.	Прыжки на правой и левой ноге между предметами.		Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой.		П/И «Удочка». Ходьба в колонне по одному.

					Ползание по на гимнастической скамейке с мешочком на спине.	Прыжки на двух ногах между предметами.		.		П/И «Удочка». Ходьба в колонне по одному.
--	--	--	--	--	---	--	--	---	--	---

НОЯБРЬ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры.
1 неделя	Построение в две колонны; перестроение в колонну; размыкание и смыкание	Ходьба в колонне; на носках, руки в стороны; на внешней стороне стопы, руки за спиной; приставным шагом, руки на поясе; с выпадом, с хлопками перед собой	Обычный бег в колонне с заданием на сигнал: остановка, поворот на 360, упор-присев, прыжок вверх, с изменением направления.	С флажкам и №9 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами (пятки на полу, пятки на канате)	Прыжки на двух ногах через шнуры.			Эстафета с мячом «Мяч водящему»	П/И «Догони свою пару» М п/и «Угадай чей голосок»
					Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната			Броски мяча в корзину (баскетбольный вариант)	П/И «Догони свою пару» М п/и «Угадай чей голосок»
2 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в круг; расчет на 1-ый, 2-ой, перестроение в два круга, перестроение в две колонны, размыкание и смыкание.	Обычная ходьба; на носках, руки в стороны; на пятка, руки на поясе; мелким и широким шагом; в рассыпную; на четвереньках	Медленный бег; бег в чередовании с прыжками; в рассыпную, на сигнал остановка	На г. скамейке №10 «Оздоровительная гимнастика		Прыжки через короткую скакалку вращая её вперёд.		Ползание по г. скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Подбрасывание малого мяча друг другу (из-за головы)	П/И «Фигуры» М.П/И «Узнай по голосу»
						Прыжки между кубиками в виде эстафеты.			Передача мяча по кругу «Горячая картошка»	П/И «Фигуры» М.П/И «Узнай по голосу»
3 неделя	Построение в шеренгу; выполнение	Обычная ходьба с ритмичными	Бег в колонне, чередуя с ходьбой в	С г. палкой №11	Ходьба на носках, руки за головой,			Лазанье под дугу	Ведение мяча в прямом направлении	П/И «Перелёт птиц» М п/и «Летает не

	команд «Равняйся - смирно», «Вольно», «Расчет по порядку», перестроение в круг, в колонну, расчет на 1-й, 2-ой, 3-ий.	хлопками, ходьба парами, четверками, ходьба выпадами на четвереньках	рассыпную; бег парами подскоки, змейкой.	«Оздоровительная гимнастика	между кубиками.				(баскетбольный вариант), между предметами	летает»
					Ходьба по г. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.		Метание мешочка в горизонтальную цель (3-4 м)	Ползание на четвереньках, «по - медвежьим»		П/И «Перелёт птиц» М п/и «Летает не летает»
4 неделя	Построение в шеренгу; размыкание и смыкание; повороты на месте	Ходьба обычная, гимнастическим шагом; на внешней стороне стопы; в полуприсяде приставным шагом.	Медленный бег с изменением темпа; боковой галоп с захлестом голени; подскоки.	С б. мячом №12 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперёд, встать и пойти дальше.	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева.		Лазанье на г. стенку с переходом на другой пролёт	Бросок мяча о стену одной рукой и ловля его после отскока двумя руками	П/И «Фигуры» Ходьба в течении 1 мин., релаксация.
					Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки за голову.			Лазанье на г. стенку с переходом на другой пролёт	Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)	П/И «Фигуры» Ходьба в течении 1 мин., релаксация.

ДЕКАБРЬ

	Строевые упражнения и перестроения.	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание, перестроение в колонну прыжком, расчёт на 1-ый и 2-ой, перестроение в 2 колонны	Обычная ходьба, по диагонали, в полуприсяде, на носках, руки за голову	Бег по полосе препятствий: по узенькой доске, змейкой, из обруча в обруч с ноги на ногу.	Без предмета в №13 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через кубики	Прыжки на двух ногах между предметами.			Бросок мяча вверх, ловля двумя руками, тоже с хлопком	П/И «Хитрая лиса». М.П/И «Узнай по голосу».
					Ходьба по г. скамейке, руки на пояс, на середине присесть, руки вперёд, подняться и пойти дальше.	Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперёд.		.	Перебрасывание мяча друг другу снизу (2 – 2,5 м)	П/И «Хитрая лиса». М.П/И «Узнай по голосу».
2 неделя	Построение в шеренгу. Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно»; расчёт по порядку, перестроение в две колонны.	Ходьба в колонне по одному. На носках руки вверх; спиной вперёд, высоко поднимая колени.	Бег в колонне по одному, с заданием на сигнал: стойка на одной ноге руки на поясе. Упор присев, поворот на 360 гр.. прыжок вверх.	В парах №14 «Оздоровительная гимнастика		Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.		Ползание на четвереньках по г. стической скамейке	Эстафета «Передача мяча в колонне»	П/И «Ловишка с ленточками» М. п/и «Эхо»
						Прыжки на двух ногах между предметами, на правой и левой ноге между		Ползание на животе по пластунски с мешочком в руках. Чередую с бггом.	Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками.	П/И «Ловишка с ленточками». М. п/и «Эхо»

						предметами.				
3 неделя	Построение в шеренгу; смыкание и размыкание приставным шагом, расчёт на 1-ый, 2-ой, перестроение в 2 шеренги, повороты на месте.	Ходьба в колонне по диагонали; спиной вперёд, «змейкой», ходьба в полуприсяде; ходьба на четвереньках, «змейкой».	Обычный бег; спиной вперёд.	С г. палкой №15 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по рейке г. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.			Ползание по г. скамейке на животе, хват рук сбоку.	Бросок мяча вверх одной рукой (10-12 р) и ловля его двумя.	С/П «Попрыгунчики воробышки» Спокойная ходьба в течении 1 мин., релаксация.
						Спрыгивание с гимнастической скамейки.		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, подойти к обручу встать в него и потянуться.	Перебрасывание мяча друг другу (1,5 м.)	С/П «Попрыгунчики воробышки» Спокойная ходьба в течении 1 мин., релаксация.
4 неделя	Построение в круг; расчёт на 1-ый и 2-ой; перестроение в два круга, перестроение в колонну по два.	Ходьба в колонне по два; ходьба на носках одна рука на плече товарища другая на поясе.	Бег парами в чередовании с боковым галопом; подскоки.	С верёвкой №16 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г/скамейке приставным шагом боком, с мешочком на голове, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен.		Ползание по г/скамейке на четвереньках, на ладонях и ступнях, в конце встать и прыгнуть на мат.		В/П «Хитрая лиса» М/П «Эхо».
					Ходьба с перешагиванием через предметы, руки за голову.	Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.		Лазание по г. стенке с переходом на другой пролёт.		В/П «Хитрая лиса» М/П «Эхо».

ЯНВАРЬ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазание	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры.
1 неделя	Построение в шеренгу, повороты на месте, размыкание и смыкание; расчёт на 1-ый и 2-ой, перестроение по расчёту; выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».	Ходьба в колонне по два с заданиями: на носках, руки вверх; на внешней стороне стопы, руки за спиной; высоко поднимая колени, руки в стороны; ходьба врассыпную чередуя с ходьбой на месте.	Бег в колонне по одному; боковой галоп, руки на поясе; высоко поднимая колени; с захлестом голени.	Без предмет ов №17 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по рейке г. скамейке с мешочком на голове.	Прыжки через предмет с энергичным взмахом рук.			Ведение мяча одной рукой до обозначенной линии.	С/П «День – ночь» Ходьба в колонне по одному
					Ходьба по рейке г. скамейке на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч		Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задеть их.	С/П «День - ночь» Ходьба в колонне по одному	
2 неделя	Построение в шеренгу, построение в круг; выполнение команд; перестроение в два круга; перестроение в три колонны.	Обычная ходьба в колонне с малым мячом; На носках руки за головой; на внешней стороне стопы руки за спиной; на носках высоко поднимая колени, руки вверх передовая мяч в другую руку под коленом.	Бег в колонне по одному с малым мячом с заданием на сигнал: остановка, поворот, присед.	С кубикам и №18 «Оздоровительная гимнастика		Прыжки в длину с места (на мат)		Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч головой впереди себя.	«Поймай мяч» двое перекидывают мяч, третий должен поймать мяч.	П/И «Совушка»

						Прыжки в длину с места (на мат)		Ползание по г. скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока с хлопком в ладоши.	П/И «Два мороза» Ходьба в умеренном темпе.
3 неделя	Построение в шеренгу, повороты на месте, размыкание и смыкание; перестроение в круг, расчёт на 1-ый и 2-ой, построение в две колонны.	Ходьба по полосе препятствий: по гимнастической скамейке; ходьба «змейкой», пролезание в обруч боком в группировке; ходьба по ребристой доске, руки вверх.	Бег по полосе препятствий: по гимнастической скамейке, «змейкой», пролезание в обруч, по ребристой доске.	С м. мячом №19 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г. скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.			Лазание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края.	Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой, а ловля его двумя.	П/И «Удочка М,П/И «Жмурка с колокольчиком»
					Ходьба на носках между предметами, руки на поясе.			Ползание на коленях и ладонях в прямом направлении..	Перебрасывание мяча друг другу (3 м)	П/И «Удочка М,П/И «Жмурка с колокольчиком»
4 неделя	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание. Повороты на месте, расчёт на 1-ый, 2-ой и 3-ий, перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному; на носках, руки вверх; на внешней стороне стопы. руки на поясе.	Бег в колонне по одному; враспынную; по диагонали.	Без предмет ов №20 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по двум г/скамейкам парами держась за руки	Прыжки через короткую скакалку различным способом.		Ползание по г. скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.		П/И «Паук и мухи М.П/И «Скульптура»
					Ходьба по рейке г. скамейке, руки за голову.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.		Ползание на четвереньках между предметами.		П/И «Паук и мухи» М.П/И «Скульптура»

ФЕВРАЛЬ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в шеренгу; размыкание и смыкание; расчёт по порядку; перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному; с различным положением рук; спиной вперёд; на четвереньках	Медленный бег в колонне; подскоки; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд; бег враспынную в чередовании с ходьбой	С верёвкой №21 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г. скамейке перешагивая через кубики.	Прыжки на двух ногах через шнуры.			Перебрасывание мяча друг другу ударяя мяч в середину шеренг одной рукой	П/И «Ключи» Ходьба в колонне по одному.
					Ходьба по рейке г. скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.	Прыжки на правой и левой ноге между предметами.			Передача мяча по кругу.	П/И «Ключи» Ходьба в колонне по одному.
2 неделя	Построение в круг; расчёт на 1-ый, 2-ой; выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно»; перестроение в две шеренги.	Ходьба в колонне по два с заданиями.	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом мелким и широким шагом.	В парах №22 «Оздоровительная гимнастика»		Подскоки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.		Лазанье под дугу прямо и боком.	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.	П/И «Не оставайся на полу»
						Прыжки на двух ногах между предметами.		Ползание на ладонях и коленях между предметами.	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди	
3	Построение в	Ходьба в	Бег в	Без	Ходьба		Метание мешочка	Лазанье на г.		П/И «Не

	шеренгу; размыкание и смыкание; повороты на месте; расчёт по порядку; перестроение в две шеренги.	колонне мелким и широким шагом, подпрыгивани е попеременно	колонне с изменением направлени я.	предме тов №23 «Оздор овител ьная гимнас тика	парами по стоящим параллельн о г. скамейкам.		правой и левой рукой в обруч(2 2,5 м)	стенку, с переходом на другой пролёт.		попадись» М.П/И «Стоп»
					Ходьба парами по г. скамейке перешагива я через кубики.		Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Лазанье на г. стенку, с переходом на другой пролёт.	Перебрасыва ние мяча в парах: от груди, от головы, из-за головы (12-15 р).	П/И «Не попадись» М.П/И «Стоп»
4 недели	Построение в шеренгу; повороты на месте, перестроение в две колонны.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановится выполнить поворот и продолжить ходьбу.	Бег враспынную , с нахождение м своего места в колонне.	С м. мячом №24 «Оздор овител ьная гимнас тика	Ходьба по г/скамейке с хлопком перед собой и за спиной.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, используя взмах рук.		Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.		П/И «Жмурки» М.П/И «Угадай чей голосок»
					Ходьба по г/скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.			Лазанье на г. стенку с переходом на другой пролёт.		П/И «Жмурки» М.П/И «Угадай чей голосок»

МАРТ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построения в шеренгу; расчёт по порядку; расчёт на 1-ый, 2-ой, 3-ий; перестроение в три колонны; повороты на месте.	Ходьба в колонне между предметами, «змейкой»	Бег в колонне «змейкой» обгибая предметы,.	С короткой скакалкой №25 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г. скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, сохранить равновесие и не упасть со скамейки.	Прыжки на двух ногах способом, ноги вместе ноги врозь, поворот на финише.			Передача мяча друг другу в ширенге, ударяя мяч об пол.	П/И «Ключи» Ходьба в колонне по одному в течении 1мин., релаксация.
					Ходьба по г/скамейке на носках, с передачей мяча перед собой и за спиной.	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.			Передача мяча друг другу стоя на коленях, сидя на пятках.	П/И «Ключи» Ходьба в колонне по одному в течении 1мин., релаксация
2 неделя	Построение в круг; расчёт на 1-ый и 2-ой; перестроение в два круга; построение в одну колонну; перестроение в две колонны; выполнение команд.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров»	Бег врассыпну.	С обручем №26 «Оздоровительная гимнастика		Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.		Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Перебрасывание мяча через сетку(верёвку), двумя руками.	П/И «Затейники» Ходьба в колонне по одному.»
						Прыжки через шнуры, на правой и левой ноге..		Ползание на четвереньках по г. скамейке.	Перебрасывание мяча друг другу, разным способом.	П/И «Затейники» Ходьба в колонне по одному.»
3 неделя	Построение в круг; перестроение в шеренгу.	Ходьба в колонне с выполнением задания	Бег в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную.	В парах №27 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г/скамейке с мешочком на голове.		Метание мешочка в горизонтальную цель.	Ползание четвереньках в прямом направлении и наперегонки		П/И «Волк во рву» Ходьба в колонне по одному в течении 1мин., релаксация

					Ходьба между предметами с мешочком на голове.		Метание мешочка в горизонтальную цель.	Ползание: по г. скамейке на четвереньках с мешочком на спине.		П/И «Волк во рву» Ходьба в колонне по одному в течении 1 мин., релаксация
4 неделя	Построение в шеренгу; повороты на месте; расчёт на 1-ый, 2-ой, 3-ий; перестроение в три шеренги.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров»	Бег в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	С флажками и №28 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы, руки за голову.	Прыжки на правой и левой ноге между предметами		Лазание на гимнастическую стенку		П/И «Совушка» М.П/И «Не теряй равновесие»
						Прыжки через короткую скакалку.		Лазание под шнур прямо и боком (40 см)		П/И «Совушка» М.П/И «Не теряй равновесие»

АПРЕЛЬ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в шеренгу; выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно»; построение в круг.	Ходьба в колонне по одному вокруг кубиков. Кубиков на 1 меньше. Игра «Быстро возьми»	Бег в колонне по одному:	С м. мячом №29 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г. скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.	Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд.			Перебрасывание мяча в ширенгах.	П/И «Хитрая лиса» Ходьба в колонне по одному.
					Ходьба по г/ск. боком, приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть руки вперёд.	Прыжки через короткую скакалку на месте (2р)			Перебрасывание мяча в ширенгах.	П/И «Хитрая лиса» Ходьба в колонне по одному.
2 неделя	Построение в колонну; повороты на месте; перестроение в шеренгу;	Ходьба в колонне по одному по кругу с поворотом по команде.	Бег враспынную.	С г. палкой №30 «Оздоровительная гимнастика»		Прыжки в длину с разбега		Ползание на четвереньках – «Кто быстрее»		П/И «Мышеловка» Ходьба в колонне по одному.
						Прыжки в длину с разбега		Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	Эстафета с мячом «Передал - садись».	П/И «Мышеловка» Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Построение в круг; перестроение в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному, враспынную.	Бег враспынную, в колонну по одному.	Без предметов №31 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г/ск. боком, приставным шагом с мешочком на голове, перешаг	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд.	Метание мешочка на дальность.	Ползание по г. скамейке на четвереньках с мешочком		П/И «Затейники» Ходьба в колонне по одному.

					ивая через предметы.			м на спине.		
						Прыжки через короткую скакалку на месте.	Метание мешочка на дальность	Ползание на четвереньках между предметами.		П/И «Затейники» Ходьба в колонне по одному.
4 недели	Построение в шеренгу, смыкание и размыкание; расчёт по порядку; перестроение в две колонны.	Ходьба в колонне на носках, мяч вверх; на внешних сторонах стопы, мяч за голову.	Игровое задание «Найди своё место».	Без предметов №32 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.	Прыжки в длину с разбега.			Перебрасывание мяча в шеренгах.	П/И «Салки с лентами» Ходьба в колонне по одному в течении 1 мин., релаксация

МАЙ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание и лазанье	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение в шеренгу; выполнение команд	Ходьба в колонну по одному; перестроение в пары	Бег в рассыпную.	С б. мячом №33 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г/скамейке передавая мяч перед собой.	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд.			Бросок малого мяча о стенку.	П/И «Совушка» М П/ И «Великаны и гномы»
					Ходьба по г/скамейки, навстречу друг другу.	Прыжки на двух ногах между предметами			Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя.	П/И «Совушка» М П/ И «Великаны и гномы»
2 неделя	Построение в круг; выполнение поворотов;	Обычная ходьба в колонне по одному, со сменой темпа	Бег в рассыпную.	С обручем №34 «Оздоровительная гимнастика»		Прыжки в длину с места		Пролезание в обруч прямыми и боком.	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд.	В/П «Горелки» М П/И «Летает не летает»
					Ходьба между предметами с мешочком на голове.	Прыжок в длину с разбега	Метание мешочка в вертикальную цель.			В/П «Горелки» М П/И «Летает не летает»
3 неделя	Построение в колонну;	Ходьба по кругу, с поворотом на сигнал	Бег по кругу с поворотом на сигнал	С флажками №35 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по г. скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.		Метание мешочка на дальность.	Ползание по г. скамейке на четвереньках.		П/И «Воробьи и кошка» Ходьба в колонне по одному.

					Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.		Метание мешочка на дальность	Лазание под шнур прямо и боком.		П/И «Воробьи и кошка» Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Построение в шеренгу; повороты на месте;	Ходьба в колонне по два с заданиями «Аист», «Лягушки», «Мышки»	Бег врассыпную.	Без предмет ов №36 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г/скамейке, перешагивая через кубики.	Прыжки на двух ногах между кеглями.	.	Лазание по г/стенке с переходом на другой пролёт.		П/И «Охотники и утки» М П/И «Летает – не летает»
					Ходьба с перешагиванием через предметы.	Прыжки между предметами на правой и левой ноге.		Ползание по г. скамейке на четвереньках «по медвежьей»		П/И «Охотники и утки» М П/И «Летает – не летает»