

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета
протокол № 34 л
от 26 « 08 » 2021

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий МБДОУ КД
сада № 21 «Малышок»
г. Новоалтайска

Приказ № 27 / 26.08. 2021

Рабочая программа

по образовательной области
«Физическое воспитание»

на 2021-2022 учебный год

Разработчик:

Каблукова Тамара Владимировна
воспитатель группы физкультурно-оздоровительного характера

г. Новоалтайск

1. Целевой раздел Программы.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения является приоритетной задачей государственной политики Российской Федерации.

Очень важной, составной частью гармоничного физического совершенства являются физическое совершенство: крепкое здоровье и выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

В связи с этим одной из актуальных задач является разработка и использование таких форм и методов работы, которые способствуют развитию физических способностей, делали бы его стойким и защитными способностями к различным факторам окружающей среды.

Использование разнообразных форм и методов работы, оптимальный двигательный режим, необходимость разнообразия в занятиях физическим воспитанием ребенка.

Физкультурные праздники, физкультурный день являются компонентами активного отдыха детей.

Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными упражнениями, проводимыми на свежем воздухе, способствует физической реакции детей, расслабления и укреплению их здоровья полезными упражнениями.

В плане физической подготовки, являются спортивные игры и упражнения, направленные на развитие движений, выносливости и силы. Программа физической культуры реализуется в общеразвивающих группах для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Программа по образовательной области «Физическое воспитание» разработана на основе ФГОС ДО, с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Комаровой, М. (Абсолютно новая часть).

Часть формируемая участниками образовательного процесса реализуется в образовательной программе «Игры и упражнения для детей дошкольного и младшего школьного возраста» под редакцией Волошиной Л. Н., Курочкиной Е. В.

Цель: формирование у детей самостоятельности и ответственности в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Задачи:

— Формировать устойчивый интерес к занятиям физическим воспитанием, желание использовать их в самостоятельной деятельности.

— Обогащать двигательный опыт дошкольников, обучать правильной технике выполнения элементов физической культуры.

— Содействовать развитию двигательных способностей.

— Воспитать положительные качества личности.

— Формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конституцией Российской Федерации ст. 43.

здоровье» — достичь положительных результатов создания благоприятного эмоционального дифференцированный подход в реализации программы, системнообразующим и ресурсным

1.2 Цели задачи реализации рабочей программы дошкольного образования «Основы безопасности возраста» под редакцией Авдеевой Н.Н., Княз

Цель: формирование экологической культуры, знаний здорового образа жизни, правилах безопасности поведения на улице.

Задачи:

- дать детям достаточно ясное представление о чрезвычайных ситуациях, подстерегающих сегодня;
- научить детей правильно оценивать опасность героев в художественной литературе;
- помочь детям в игровой форме развить навыки
- формировать и расширять представления о правилах обращения с огнём;
- ознакомить детей с правилами дорожного движения;
- учить детей правильно вести себя с незнакомыми
- учить безопасности детей в быту
- объяснить правила общения с животными;
- обогащать представления детей о здоровье;
- обучать уходу за своим телом, навыкам личной

Цели программы:

Построение целостной системы с учётом педагогического процесса, обеспечивающей оптимально высокий уровень работоспособности, физических способностей и качества учебно-воспитательных возможностей и склонности к здоровью, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация главной цели осуществляется с помощью

- охрана и укрепления физического и эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от социального статуса, психофизиологических особенностей (ограниченных возможностей здоровья);
- формирование жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с его индивидуальными особенностями и качествами;
- создание благоприятных условий для развития индивидуальными особенностями и склонностями

- творческого потенциала каждого ребенка другими детьми, взрослыми и миром;
- условий для реализации потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического здоровья;
- повышать двигательную активность ребенка в соответствии с потребностями.

Успешное решение проблем физического развития возможно при комплексном использовании всех средств физического воспитания, закаливании (в повседневной жизни); (различные виды гимнастики, спортивные игры, физкультура, ООД).

Для полноценного физического развития детей в детском саду созданы определенные условия. В группах созданы уголки физической культуры, в том числе и для профилактики плоскостопия. Решение обозначенных в Программе целей и задач возможно только при систематической и целенаправленной детской активности и инициативе детей в дошкольном образовательном учреждении.

Данная Программа построена с учетом особенностей дошкольного возраста и направлена на его всестороннее развитие, формирование ценностей, а также развитие интереса к занятиям физическим воспитанием. Уделяется особое внимание развитию двигательной активности детей (А. К. Маршак, Д. Б. Эльконин).

1.3. Создание условий для физического развития детей в дошкольном образовательном учреждении.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей. Дети имеют врожденное стремление к движению. Становление личности тесно связано с физическим развитием ребенка и его двигательной активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, необходимо:

- ежедневно предоставлять детям возможность двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального комфорта и способствовать развитию активности всех детей в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, способствующие развитию физического развития с удовольствием бегать, прыгать, лазить по гимнастическим снарядам.

Особенности организации среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, познавать, побуждать к подвижным играм, спонтанным, дети должны иметь доступ к оборудованию. Игровая площадка должна быть оборудована для развития двигательной активности.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещении) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от задач и потребностей детей в двигательной активности). Программа ориентирована на развитие двигательной активности.

1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

Рабочая программа сформирована в соответствии с определенными Федеральным государственным

- 1) построение образовательной деятельности каждого ребенка, при котором сам ребенок своим опытом овладевает (субъектом и объектом индигуаия дошкольного образования);
- 2) индивидуальную дошкольную образовательную деятельность (в соответствии с возможностями здоровья);
- 3) содействие и сотрудничество с родителями (партнерство);
- 4) поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) приобщение детей к социокультурным нормам государства;
- 6) формирование познавательных интересов и познавательных действий в различных видах деятельности;
- 7) возрастную адекватность (соответствия) условий обучения особенностям развития);
- 8) учет этнокультурной ситуации развития детей;
- 9) самостоятельно создавать новые движения и двигательного опыта и наличия мотива, побуждения

1.5. Возрастные особенности детей

Средняя группа (3-4 года)
Формировать представление о функциях органов чувств (руки двигаются; рот говорит, ест; зубы жуют; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Формировать представление о режиме питания, употреблении пищи. Формировать представление о гигиенических процедурах (мыть руки, умываться, чистить зубы). Знакомить детей с понятиями «уставлять», «связь» между совершаемым действием и его результатом. Формировать представление о необходимости элементарной помощи при ушибах, образах заболеваний, травмах. Формировать представление о физическом упражнении для организма человека. Формировать представление о физическом упражнении на укрепление различных органов.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представление о функциях органов чувств человеческого организма. Акцентировать внимание на здоровье («Мне не больно», «Мне не больно»). Расширять представления о состоянии здоровья (правильное питание, движение, сон, гигиена). Формировать представление о факторах, разрушающих здоровье. Формировать представление о правильном питании, о здоровом образе жизни. Формировать представление о сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и здоровья. Формировать представления о необходимости соблюдения правил гигиены (мыть руки, чистить зубы, мыть игрушки, соблюдать правила поведения в общественных местах, выполнять его просьбы и поручения).

Формировать умение характеризовать свое возможное состояние человека. Формировать у детей жизни. Прививать интерес к физической культуре и спортом. Знакомить с доступными движениями. Знакомить с основами техники безопасности на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)
Расширять представления детей о рациональности ее приема, разнообразия представлений о значении движения и его влиянии на организм человека. Использовать специальные физические упражнения и системы. Формировать представления об активных правилах и видах занятий, развивающих и укрепляющих здоровье. Представления о роли спорта в жизни человека.

Примерный перечень основных движений и упражнений

Учить сохранять правильную осанку и равновесие в выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться, вставать, спускаться с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на лыжах.

Учить реагировать на команды, «стой» и др. подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество в играх с правилами.

Игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, лазаньями, ползательностью, выразительностью движений. Воспитывать элементарные правила, согласовывать движения.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать навыки движений, творчески использовать их в самостоятельной деятельности.

Закреплять и развивать силу мышц и гибкость ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично.

Учить ползать, пролезать, ползать по одному пролету гимнастической стенки на другом.

Учить энергично, активно и ловко в прыжке на месте и с продвижением в пространстве. В прыжке с места учить сочетать отталкивание и равновесие.

Учить прыжкам через короткую скамейку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение о землю правой и левой рукой, бросать мяч (вперед, назад, в стороны).

Учить кататься на двухколесном велосипеде.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом на гору.

Учить соблюдать дистанции во время передвижения.
Развивать психофизические качества, быстроту, ловкость, выносливость.
Учить выполнять ведущую роль в подвижных играх.
Учить выполнять ведущую роль в подвижных играх.

Во всех формах организации деятельности проявлять самостоятельность, организованность, самостоятельность, взаимные отношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать разрабатывать скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, прыгучесть.
Воспитывать самостоятельность, дисциплины, знакомство с правилами.
Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать устойчивую осознанную потребность в движении.

Совершенствовать двигательные умения и навыки.
Развивать быстроту, силу, выносливость, прыгучесть.
Закреплять умение легко ходить и бегать, прыгать наперегонки, спрыгивать с высоты.

Учить лазать по гимнастической стенке, метать мяч.
Учить прыгать в длину, в высоту, разбега, приземляться в зависании на мягком мате, скакалку, прыгать при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, отбивать его правой и левой рукой на месте.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, кататься на двухколесном велосипеде, кататься (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с мячом, эстафетам.

Приучать помогать взрослым выполнять физическими упражнениями, убирать его на место.

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

Подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в эстафетах, играх и упражнениях.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп, сочетать разбег с отталкиванием в высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки, прыгать с препятствиями.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастического комплекса.

Учить быстро, перестраиваться на месте и шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично.
Развивать физические качества: силу, быстроту, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
Учить самостоятельно, следовать указаниям и выполнять формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разнообразие упражнений воспитывать настойчивость, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно придумывать собственные игры, варианты игр.

Поддерживать интерес к физической культуре в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать в игре с элементами соревнований развивающие качества (ловкость, силу, быстроту, выносливость) и умения ориентироваться в пространстве; участвовать в подвижных играх со сверстниками, справедливо относиться к товарищам.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать способности.

Развивать интерес к спортивным играм: футбол, баскетбол, настольный теннис, хоккей, фигурный

1.6. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения образовательной программы (формированность интегративных качеств (личностных))

- Ребенок отличается высокой потребностью в движениях.

- Ходит уверенно, меняя направление и высоту и ширину шага в зависимости от препятствия, переходит от ходьбы к бегу и наоборот. Любит простые правила.

- Владеет элементарными гигиеническими умениями (мыть руки, полоскание рта, чистка зубов), умеет относиться к гигиеническим процедурам, аккуратно

Физические качества: физически развитый, владеет гигиеническими навыками. Уверенно выполняет упражнения, потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила. Общие показатели физического развития.

Сформированные физические качества и показатели активности.

- Двигательные умения и навыки.

- Двигательные способности и навыки
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Средняя группа:

Ребенок обнаруживает сражающийся физический движений, соответствующий возрасту.

- Проявляет желание участвовать в подвижных самостоятельно организует подвижные игры
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя
- Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное расстояние не менее 80 см, с разбега не менее
- Умеет метать мяч и предметы в горизонтальную цель с расстояния 3 м; от
- Умеет играть в спортивные игры: городки,
- Самостоятельно одевается и раздевается, пользуется предметами личной гигиены (мыло, платок).
- Умеет привлечь внимание взрослого в элементарно охарактеризовать свое самочувствие.

Старшая группа:

Ребенок обнаруживает сражающийся физический движений, соответствующий возрасту.

- Самостоятельно организует подвижные игры
- Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты не менее 120 см, прыгать в длину скакалку.
- Умеет перебрасывать набивные мячи весом не менее 10 м., владеть «школа»
- Играть в спортивные игры: футбол, бадминтон, настольный теннис.
- Имеет представления о ЗОЖ (о функционировании организма человека, о рациональном питании, о значении двигательной активности, вредных привычках и др.); о поведении во время
- Владеет основными навыками (умывается, чистит зубы, полощет рот, правильно пользуется носовыми платками, самостоятельно одевается и раздевается, выполняет правила культуры еды).
- Понимает, как нужно вести себя в опасных ситуациях, эти правила.
- Имеет представление о номере телефона вызова экстренной помощи.
- Умеет привлечь внимание взрослого в элементарную помощь.

Подготовительная группа:

Ребенок обнаруживает достаточный уровень двигательной активности, соответствующий возрасту.

- Самостоятельно организовывает подвижные игры.
- Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты места на расстояние не менее 12500 см; спрыгивает с небольшой высоты на длинную скакалку.
- Умеет перебрасывать набивные мячи весом на расстояние не менее 10 м., владеть «школьной» бадминтоном.
- Игрет в спортивные игры: бадминтон, настольный теннис.
- Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых функционированиях организма человека, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о вредных привычках и др.); о поведении во время чрезвычайных ситуаций.
- Владеет основными гигиеническими навыками (умывается, чистит зубы, полощет рот, правильно пользуется носовым платком, самостоятельно одевается и раздевается, выполняет правила культуры еды).
- Понимает, как нужно вести себя в опасных ситуациях.
- Имеет представление о номере телефона вызова экстренной помощи.
- Умеет привлечь внимание взрослого в случае элементарной помощи.

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательных программ «Физическое развитие»

Физическое развитие

- приобретение опыта в следующих видах деятельности связанной с выполнением упражнений физическими качествами: координация и
- способствующих правильному развитию равновесия, координации моторики обеих рук, а также с выполнением основных движений (прыжки в стороны),
- формирование начальных представлений о подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции
- становление ценностных ориентиров, овладение нормами и правилами (в питании, двигательной активности, формировании полезных привычек и др.).

Физическое развитие — приобретение опыта в деятельности детей: двигательной, в том числе направленной на развитие таких физических

способствующих правильно-мужской формированию орп
развитию равновесия, координации движения,
также с правильным, не наносящем ущерба орп
(ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты и др.)
представлений о некоторых видах спорта, ов
становление целенаправленности и саморегул
ценностей здорового образа жизни, овладение
(в виде двигательном режиме, в эмоционал
формировании полезных привычек и др.)

2.3.1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РАЗВИТИЕ» . Обязательная часть

Средняя группа (4)

Физическая культура

Развитие физических качеств и обогащение двигательных навыков

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать легко, ритмично, энергично.

Приучать к выдержке и дисциплине. Упражнения на соблюдение дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подползать.

Развивать умение перелезть с одного предмета на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение взмахом рук сохранять равновесие. Формировать короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное положение при отбивании мяча о землю правой и левой рукой (прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, выносливость.

Продолжать развивать активность детей в подвижных играх.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде.

Совершенствовать умение ходить на лыжах с поворотами, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и совершенствовании

Формировать умения и навыки правильного выполнения двигательной деятельности детей, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные навыки творчески использовать их в самостоятельной деятельности.

Закреплять и поощрять ведущую роль в подв
относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и твор
инвентаря и атрибутов для подвижных игр на

Один раз в месяц проводить у себя фирменный журнал
два раза в год - физкультурные праздники (зимний и
минут.

Продолжать развивать активность как адаптируемую, в о

Развивать быстроту, силу, выносливость, инициативность и
самостоятельность и инициативность в органи

Приучать к выполнению действий по сигналу

Во всех формах организации двигательной
организованность, самостоятельность и поддержка
взаимоотношения со сверстниками.

Старшая группа (5)

Физическая культура

Развитие физических качеств и обогащение двигательной

Совершенствовать физические качества и двигательные
деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку и
движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, инициативность

Совершенствовать двигательные умения и навыки

Закреплять умение преодолевать препятствия и бороться
наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастическим

Совершенствовать умение прыгать в длину
разбегаться, отталкиваясь с места и с препятствием на
мягкое покрытие через длинную скакалку, сох

Закреплять умение сочетать замах с броском
мяч одной рукой, отбивать мяч и др.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим
спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде
отталкиваясь одной ногой (правой и левой);

Знакомить со спортивными играми и упражнениями
соревнованиями.

Формирование потребности в двигательной
совершенствовании

Развивать самостоятельность, творчество и
гигиену движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх
эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельного
подвижные игры, проявляя инициативу и творчество

Приучать помогать друг другу в выполнении
упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным
важные сведения о событиях спортивной жизни

Проводить один раз в месяц для учащихся группы
разнокультурные праздники длительностью
Во время физкультурных досугов и празд
активному участию в коллективных играх, раз

Подготовительная работа (школьные игры)

Физическая культура

Содержание образовательной деятельности
формирования у детей интереса и ценностно
культурой, гармоничное физическое развитие
задач:

*развитие физических качеств (скоростных
координации);

*накопление и обогащение двигательного
движениями);

*формирование у воспитанников элементарных
физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и о

Формировать потребность в ежедневной дви
сохранять правильную осанку в различных вид

Закрепить умение соблюдать заданный темп в

Добиваться активного движения кисти руки

Закреплять умение быстро переорганизоваться
в колонне, шеренге, круге; выполнять парные
темпе.

Развивать физические качества: силу, быстр

Продолжать упражнять детей в статическом
координацию движений и ориентировку в прост

Закреплять умение выполнять различные подвиж
играх с элементами соревнования), способств
(ловкость, сила, быстрота, выносливость,
ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений,
легкости, точности, выразительности их выпол

Закреплять умение сочетать разбег с отта
в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелазе по гимнастическим снам

Формирование потребности в двигательной совершенствовании

Закреплять умение придумывать варианты и
творческие способности. Закрепить и развивать
игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культу
области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и
баскетбол, настольный теннис, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные
раз а –вфизкультурные праздники (зимний и лет

**2.3.2. Содержание образовательной деятельности
физического воспитания детей дошкольного в
детей 7 лет под редакцией Волошиной Л. Н., Кур**
Программа представл-функциюбюйлкнружкмудрель по
играм с элементамишупко ротпат,и моибз уасцианув лпиевдаа го ги
ней представлены задачи и программа обучени
для бесед; конспектыпражяешия Юршроинрын
двигательных действиях. Рлаебмсепаго в дианюойз
планируется с детьми старшего возраста.

Содержание работы

Старшая группа

«Хоккей»

Познакомить детей с увлекательной игрой в
Достижениями русских хоккеистов. хВкквйт Уи
подбирать клюшку и держать её правильно, в
месте, по кругу, вправо и влево, не отрыва
ними. Бросать шайбу в ворота с местаряувели
неподвижной шайбе с удобной для ребёнка с
ведения. Развивать точность, глазомер, быст
Обучать правилам безопасной игры, действиям

«Баскетбол»

Познакдмше с игрой в баскетбол, историей
видам парного взаимодействия. 2. Разучить
ведение мяча на месте, в движении; бросок, л
выполнениСпособствовать развитию координаци
ловкости.

«Футбол»

Познакомить детей с игрой футбол, историей
техниткаоктические действие с мячом; ведение
индивидуальную тактику. Развивать координа
ловкость.

«Бадминтон»

Познакомить со свойствами волана, ракеткой,
Разучить игры с воланом, способы а тдье йс тви
брошенный воспитателем, играть вдвоём со в
движений, глазомер.

Подготовительная к школе группа

«Хоккей»

Разучить правила игры в хоккей, развивать
командУчмит. вести шайбу клюшкой толчками,
увеличивать скорость движения и расстояния
шайбе справа и слева, илрвзвиватьчье с т в о р и с т г н л о а
детей к самостоятешвшойг р р.

«Баскетбол»

Разучить правила игры, познакомить с пло
защитников. Помочь детям в овладении осно
ведения, передачи, бросков мяча; формиров
результаты; воспитывать целеустремлённость,

действиях. Развивать точность, координацию глазомер.

« Футбол »

Познакомить детей с правилами игры, юбровь действия с мячом в футболе, учить их взаимо в игровом пространстве; совершенствовать желание играть в футбол самостоятельно; раз

« Бадминтон »

Раузчить правила игры в бадминтон. Закрепити играть через сетку, свободно передвигаться волана. Развивать смекалку, сообразительность. Воспитывать ивр ой ёниЖе спание играть самостоятельно силах.

2.2. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует социа-шю коммуникативное развитие, р епчезвнсаев а тралвн художественно-эстетическое развитие, физическое ра **Социально коммуникативно** Е а зрваизвваитгы е игровой опыт взрослого с ребенком и со сверстниками, п творчестве в подв **Риажвнжва и** б раумение четко и поставленный вопрос и выражение своих эмоц **Развивать коммуникативные способности при** умение понятно объяснить т в о н р р и шу а в и в р ш руд н м при выполнении задания, разрешить конфликт **Познавательное** **Образовательное** знания о двигательных **Развивать интерес к изучению себя и своих** рост, движение. Формировать представления привычках, укрепляющих здоровье, о мерах пр **Речевое р** **Образовательное** активный словарь на заня построения, н в й д ш д у н i p ж е ж н е н и й) ; развивать з культуру речи в подвижных и малоподвижных и **Художественно-эстетическое** **Образовательное** музыкальный ре песнями и мелодиями. -р **И а м н и в а к и е м у з ы к у ч б и т н ю т** выполнять упражнения в соответствии с х сопровождения

2.3. Описание форм, способов, методов и средств возрастных и индивидуальных особенностей во

2.4. Перечень ос в р в н и х з о в и д н ю й о б р а д е я т е л ь н о с т и

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

<ul style="list-style-type: none"> • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность и детей • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Эксперимент • Физкультурные • Спортивные физкультурные состязания • Проектная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность и детей • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Эксперимент • Физкультурные • Спортивные физкультурные состязания • Проектная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельная деятельность детей • Двигательная активность • Игры • Утренняя гимнастика • Самостоятельные спортивные упражнения
--	--	---

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в течение дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи.

1. — традиционная (обучающий характер, сформированный характер),
2. — тренировочная (повторение и закрепление навыков),
3. — игровая (подвижные игры, игры-драматизации, игры-ситуации),
4. — сюжетно-ролевая (может включать различные формы взаимодействия с окружающим миром, а также математические представления),
5. — с использованием тренажеров (спортивные тренажеры, диск здоровья и т. п.),
6. — по интересам, на выбор (скакалки, гимнастика, препятствия, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и подвижными играми в старшем дошкольном возрасте хорошо содействуют развитию двигательных способностей и спортивных праздников. Они содержатся в использовании упражнений, подвижных игр, освоены дошкольниками на занятиях физическими упражнениями. Для полной реализации программы физкультурно-спортивной базы, проводится спортивные соревнования. В образовательной деятельности дошкольного учреждения используются следующие формы организации двигательной деятельности:

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ЗАДАНИЯ направлены на развитие способностей, гибкости и подвижности в суточных группах, недостаточное развитие двигательных способностей. Данный материал используется для развития

Развитие **широкие**: стойки на ногах; ходьба
глубоких выпадов, в приседе, с **взмахом**
стойках на ногах, в седах; выпады и полу шп

Развитие координационное преодоление простых
с **рез** изменяющимся направлением и останов
гимнастической скамейке с **меняющимся** темп
приседаниями; воспроизведение заданной иг
внимания, на **расслабляющ** **рукожени**
преодоление полос препятствий, включающих
перелезание через препятствие; равновесие
фиксацией равновесия; упражнения **жонгл**
звеньев тела на другие; упражнения на рас
передвижение шагом, бегом, прыжками в ра
ориентирам и по сигналу.

Формирование **одважия** носках, с **предна**
виды стилизованной ходьбы под музыку; ко
мышечного корсета.

Развитие силовых упражнений с пе
и ноги, на локальное развитие **мышца**
дополнительных отягощений (набивные мячи д
палки); перелезание и перепрыгивание через
в висе стоя и лежа; отжимание, леж **жк оовпыер**
упражнения с предметом в руках (с **продвижен**
ноге, на месте вверх и вверх с **пер**
одной ногой и двумя ногами о гимнастический

Развитие координационное изменяющимся направлением п
пробегание коротких отрезков из разных исхо
месте на одной ноге и двух ногах поочередно

Развитие беговое выполнение беговых уп
с **ростью** с высокого старта, из разных исход
из разных исходных положений; броски в ст
максимальном темпе, из разных исходных поло

Развитие выносливый бег в режиме умеренн
чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме
повторный бег с максимальной скоростью на
изменяющимся интервалом **х о м д ш у б е т** **у** равномерны

Развитие силовых упражнений с **вы** **олнение** много
преодоление **п р е п я т с т в и я** **р е д с а ч а** **н а б и в н о г о** **м я**
темпе, по кругу, из разных исходных—**2 п о к л г о** **ж**
одной рукой и двумя **рука ж е н и й** **р а р в н и н н к м д**
(сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки
подвешенных ориентиров; прыжки с **продвижен**
доставанием ориентиров, расположенных **к а м н а в р**
полуприседе и приседе; запрыгивание с **после**

ФИЗКУЛЬТУР-НОЗ ДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ на
укрепление здоровья детей, коррекцию осанк
некоторыми видами спорта **к ж е н а о с т р и е т н а н ж и е е р а х o**
отношения к своему здоровью и формирование
этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток

- комплексы упражнений по профилактике
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ДОДОВОИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ — формирование у воспитанников, родителей, педагогов физическому и психическому здоровью способствующих успешной социальной адаптации. **Организуемые командные соревнования** в шестилетнем возрасте — выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения; упражнения в групповых прыжках: места через гимнастическую скамейку и скамейки.

Гимнастические упражнения — прыжки на скамейке, передвижение по гимнастической скамейке, лазанья и перелезания, переползания, передвижения по гимнастической скамейке.

Беговые упражнения — с изменением направления движения; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами; **Метание малого мяча** в вертикальную цель и на дальность попеременно.

Подвижные и спортивные игры с использованием упражнений, упражнений на внимание, силу, выносливость, бегом, метанием, играми с мячом; катание на коньках, на материале футбольного мяча: удар по неподвижному мячу; на материале баскетбольного мяча: ведение мяча.

2.6. Способы направления и поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной деятельности. Основные виды деятельности, в которых проявляется инициатива, — это самостоятельная деятельность; продуктивная деятельность; коммуникативная деятельность, а, следовательно, и игровая деятельность. Инициатива проявляется во всех видах деятельности, но особенно в экспериментировании. Реализация данного подхода — это дифференцированный и индивидуальный подход.

В ФГОС указывается, что одним из основных проявлений является поддержка инициативы детей в различных играх, которая является ведущим видом деятельности дошкольного детства. Инициатива является также основой для создания социальной ситуации развития образования одним из целевых ориентиров ФГОС. Характеристикой является возможность и самостоятельности различных видов деятельности.

Педагогическая поддержка и сопровождение

один из признаков современной модели обра

- в предоставлении возможности во всем, что важно для их жизни и здоровья, помогая им реализовать свои способности отмечать и приветствовать успехи;
- в отсутствии критики результатов деятельности;
- в формировании у детей привычки самостоятельного занятия;
- в поддержании интереса ребенка к тому, что он делает в разные режимные моменты;
- в поддержке инициативы детей;
- в содержании в открытом доступе различных материалов;
- в поощрении различных творческих начинаний.

Направления и способы поддержки детской

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

Создание условий для физического развития

- образовательные ситуации ежедневного пребывания активно двигаться;
- образовательные ситуации безбуженности детей;
- образовательные ситуации, способствующие развитию (в том числе и менее активных) в двигательной активности;
- образовательные ситуации использования оборудования помогающие детям с различными возможностями бегать, лазать, прыгать.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения выполнять физические упражнения, подвижные игры, способствующие образу жизни.

2.1. Физкультурные досуговые мероприятия в форме веселых игр, соревнований, упражнений, выполняемые с удовольствием, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. Они не только закрепляют двигательные умения и навыки, но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, ответственности, выдержку и внимание, целеустремленность, самостоятельность, организованность.

2.2. Способы и направления поддержки детской самостоятельности
Объектом при оценивании качества образовательной среды является реализация образовательных программ, отвечающих требованиям стандарта.

Условия реализации программы обеспечивают во всех основных образовательных областях, способствуя коммуникативного и физического развития личности, благополучия и положительного отношения к жизни.

Выполнение требований к условиям реализации социальной ситуации развития обучающихся и создание образовательной среды.

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

Развивающая -предназначенная среда обеспечивает реализацию образовательного потенциала образовательного учреждения для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, коррекции недостатков их развития.

2.3. Региональный компонент

Целостное развитие личности ребенка является целью воспитания. И нельзя воспитывать, не учитывая индивидуальности каждого ребенка.

Целью данного раздела Программы является развитие личности ребенка, также развитие эмоциональной свободы, физической активности через приобщение к традициям и культуре своего народа.

- формирование начальных представлений о культуре своего народа;
- обучение детей анализировать (контролировать) свои движения сверстников;
- побуждать к проявлению активности в различных видах деятельности;
- воспитывать у детей желание самостоятельного выполнения народных игр со сверстниками.

Компоненты физкультурной деятельности по компонентам

Месяц	Задачи	Образовательная область	Место воспитательного образовательного процесса	Методы и взаимодействия с детьми
Средние группы				
В течение года	Продолжить знакомить детей народными играми	Физическая культура	Подвижные развлечения	Подвижные игры "Лапта", "Ловишки в кругу", "Лебеди", и шуточные «Перебежки» Развлечения «Затейники» «Бездомные медведь пчелы», Развлечения

				«Затейник» «Бездомный заяц» «Медведь и пчелы»,
Старшие подготовительные группы				
В течение года	Продолжить знакомить детей народными играми	Физическая культура	Подвижные развлечения	Развлечения «Околица» «Карасик» «Перебежки» «Хитрая» «Встречный перебежки» «Пустое» «Затейник» «Бездомный заяц». Подвижная игра "Казак - разбойник" "Игра в змейку", "Игра в забавы фишками";
	Прививать интерес к истории родного края. Знать место жительства	Физическая культура		

2.10. Взаимодействие со специалистами

Эффективность взаимодействия и взаимопонимания, как от педагогического коллектива. Только совместно поставленные задачи, а значит, рассчитывать труд.

Взаимодействие инструктора по физической культуре. Перед физкультурным занятием воспитатель приобувает (чешками), чтобы были сняты майки

ничего не находилось в руках ребенка: от самого высокого до самого низкого. Умения, физкультурных занятиях, воспитатель умело гимнастике и в повседневной жизни детей. В области «Физическая культура» по содержанию на в повседневной жизни детей:

«Здоровье» использование здоровьесберегающих физических упражнений (дыхательная гимнастика для глаз), воздушная гимнастика для глаз), взаимопомощь друг другу не только во время пребывания в детском саду; справедливая оценка деятельности воспитателя и родителей; формирование навыков безопасности при подвижных играх, при использовании самостоятельной деятельности.

«Труд» помощь в раздаче и уборке пособий, спелых игрушек и т. п.

«Познавание» активизация мышления детей, подвижные закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие с семьей по физической культуре и медицине
Основными проблемами, требующими совместного решения являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детское дошкольное учреждение совместно с медицинской сестрой (осуществление мероприятий по подготовке детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой системы;
3. Способствование предупреждению негативных образовательной деятельности

Взаимодействие с семьей по физическому воспитанию ребенка

Музыка в действии

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активизировать деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности;
5. освобождает инструктора или воспитателя;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, поведению.

2.11. Взаимодействие с семьями воспитанников

Основные цели

Важнейшим условием обеспечения целостного развития конструктивного взаимодействия с семьей является создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников компетентности родителей (способности решать педагогические ситуации, связанных с воспитанием детей на уважение и понимание, на участие родителей в жизни детского сада и семьи).

Основные задачи взаимодействия

- изучение отношения педагогов и родителей к воспитанию, обучения, развития детей, условий в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшими практиками в семье, а также с трудностями, возникающими в семье.

- и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных возможностях детского сада и семьи в решении
 - создание условий для разнообразия форм сотрудничества, способствующего развитию взаимодействия педагогов и родителей с детьми
 - привлечение семей воспитанников к участию в мероприятиях в районе (городе, области);
 - поощрение родителей за внимательное отношение к потребностям и стремлениям ребенка, создание условий для их удовлетворения в семье.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение состояния здоровья специалистами детской поликлиники по персоналу ДОУ и родителями с результатами. 2. Изучение семейного воспитания, посещение путей улучшения здоровья. 3. Формирование банка данных о жизни семьи с целью разрыва цикла передачи физкультурно-оздоровительной работы направленной на укрепление здоровья. 4. Создание условий для укрепления здоровья детей в ДОУ <ul style="list-style-type: none"> • Зоны физической активности • Закаливающие процедуры • Оздоровительные мероприятия 5. Организация целенаправленной работы по оздоровлению детей совместно с родителями. 6. Ознакомление родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ. 7. Тренинг для родителей по методике оздоровления и физической гимнастика, физические упражнения профилактики заболевания. 8. Согласование с родителями оздоровления, профилактических мероприятий организованных в ДОУ. 9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма. 10. Использование интерактивных методов привлечения внимания родителей к оздоровительной сфере: викторины, проектов, развлечений. 11. Пропаганда успешного опыта семей по физическому развитию.

	<p>представлений родителей о</p> <p>12. Консультативная работа с родителями педагогов и учителей медицинской помощи преобладающих запросов в ДОУ с медицинскими учреждениями.</p> <p>13. Организация консультативной работы в ДОУ для профилактики и осложнений в состоянии здоровья детей.</p> <p>14. Подбор и разработка индивидуальных комплексов упражнений в профилактике плоскостопия с целью регулярного выполнения.</p> <p>15. Организация «круглых столов» по оздоровлению и физической реабилитации детей с родителями и сотрудниками ДОУ.</p> <p>16. Организации дискуссий с родителями по вопросам физического развития детей.</p> <p>17. Проведение дней открытых дверей для родителей и сотрудников ДОУ.</p> <p>18. Педагогическая диагностика направленная на определение уровня развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностики.</p> <p>19. Отслеживание динамики развития детей.</p> <p>20. Взаимодействие с родителями по вопросам физического развития детей.</p> <p>21. Определение использования современных технологий.</p> <p>22. Правовое просвещение родителей по вопросам социокультурного состояния семьи и повышения эффективности взаимодействия с ДОУ, способствующего становлению гражданственности и патриотизма, повышению имиджа ДОУ и уважения к личности.</p>
--	---

План работы с семьёй.

Месяц	Формы сотрудничества с семьёй	
	Средняя группа	Старшая, подготовительная

Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить родителей с особенностями каждой группы физически воспитанных родителей • индивидуальные консультации по запросу родителей 	<ul style="list-style-type: none"> • -Познакомить родителей с особенностями каждой группы физически воспитанных родителей • -анкетирование родителей о развитии ребенка (подготовка, сбор, результатов). • -индивидуальные консультации по запросу родителей
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Консультация «Профилактика сколиоза с помощью физических средств» 	<ul style="list-style-type: none"> • Консультация «Профилактика сколиоза с помощью физических средств» • Папка-передвижка «Как ребёнку помочь с упражнениями»
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» • Совместный проект «Гости к белочке» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» • Пригласить родителей на День Здоровья.
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • Проект «Скоро Новый год» • «Зимние забавы» • «Выручаем Снегурочку» 	<ul style="list-style-type: none"> • «По следам Деда Мороза» • «Зимние забавы» с родителями.
Январь	<ul style="list-style-type: none"> • Пригласить родителей на День Здоровья. • Бюллетень для родителей «Травмы» 	<ul style="list-style-type: none"> • Журнал «Профилактика инфекций». • Рекомендации «Усиление физической культуры дома» • Бюллетень для родителей «Травмы»
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Консультация «Болезни» • Совместный посвященный Дню Отечества «Бравые» 	<ul style="list-style-type: none"> • Консультация «Беговые» • Совместный праздник Дню Защитника Отечества «Служить»
Март	<ul style="list-style-type: none"> • Папка-передвижка «Воспитание мамы» • Участие родителей в соревнованиях «Весёлые» 	<ul style="list-style-type: none"> • Папка-передвижка «Воспитание мамы» • Участие родителей в соревнованиях «Весёлые»
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Неделя Здоровья «Мячи» • Консультация «Как стопами ног». 	<ul style="list-style-type: none"> • Неделя Здоровья «Спортивным» • Консультация «Как стопами ног».
Май	<ul style="list-style-type: none"> • Принять участие групповых родителей в результатах работы 	<ul style="list-style-type: none"> • Принять участие групповых родителей в результатах работы

В т е ч е Г о д а	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные (персональные) • Размещать информацию о себе, фотографии, документы, файлы. • Информировать родителей о спортивных дополнительных образования и культу
---	---

III. Организационный раздел

3.1. Проектирование образовательного процесса

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей

При организации образовательного процесса воспитателям в соответствии с поставленными целями и задачами, избегая перегрузки материала, максимально приближаясь к реальному образовательному процессу, учитывая образовательных областей дает возможность выделить основную тему периода не означая, что эта тема должна быть посвящена этой теме. Центральная тема определяет образовательную деятельность.

Тематический принцип построения образовательного процесса вводит региональные и культурные компоненты в содержание образовательной деятельности учреждения.

Одной теме следует уделять не менее одной недели. Тема должна быть отражена в материалах, находящихся в группе и центрах (уголках) работы. Дошкольная образовательная организация для обеспечения компонентов, для учета особенностей учреждения, в зависимости от необходимости частично или полностью менять тему в течение временного периода.

Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного учреждения

Организованная образовательная деятельность			
Базовый деятельность	Периодичность		
	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультура	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультура в воздухе	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю

Расписание занятий физкультурного характера

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
8 9.00-9.25 9.30-9.55	2 9.00-9.15 9.25-9.40	8 9.00-9.25 9.30-9.55	2 9.00-9.15 9.25-9.40	9 9.00-9.25 9.30-9.55
3 10.10-10.40 10.40-11.10	5 10.00-10.20	3 10.10-10.40 10.40-11.10	5 10.00-10.20	10 10.05-10.35 10.35-11.05
12 11.10-11.35		12 11.10-11.35		
13 11.40-12.05		13 11.40-12.05		

3.2. СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОСОБЕ

В каждой возрастной группе проводится 2 раза. Различные формы и методы проведения за двигательных умений и навыков, воспитанию выносливости), развитию координации движений и их укреплению их физического и психического здоровья. Продолжительность занятия по физической культуре

20 - средняя группа

25 - старшая группа

30 - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа по теме «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 (основная) часть (основные упражнения, основная игра): 28 мин - средняя группа раннего - среднего дошкольного возраста, 18 мин - старшая группа, 15 мин - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (подвижные игры):

1. 2 мин - средняя группа,

2. 2.5 мин - старшая группа,

3. 3 мин - подготовительная к школе группа.

2.3. СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ

Третье физкультурное занятие проводится в течение часа, которое направлено на удовлетворение потребности в оздоровлении посредством пребывания на свежем воздухе, организованное в игровой форме. Тренировка строится по плану инструктора по физической культуре. При составлении программы учитывается сезонность весны и летней поры года.

Оздоровительная игра (различные виды ходьбы, бега, движения; упражнения для профилактики плоскостопия). Средняя - 15 мин.

Старшая - 20 мин.

Подготовительная к школе - 25 мин.

Оздоровительная игра (различные виды физической активности, формирование умений взаимодействовать друг с другом в подвижной игре)

18 мин - средняя группа,

22 мин - старшая группа,

26 мин - подготовительная к школе группа.

2

2.4. КУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (традиционные игры, праздники, мероприятия)

В соответствии с требованиями в ФГОС ДО, развд «Программа досуговая деятельность», посвященный осо правде в оппозиции. Развд «Искусство и творчество» позволяет обеспечить каждому ребенку эмоциональное благополучие, способствует формированию навыков взаимодействия по организации досуговой группы.

Отдых.

Развивать досуговую деятельность детей по и Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивное эмоциональное благополучие).

Развлечения.

Показывать театрализованные представления звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить закрепления и обобщения пройденного материала стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от занятий.

Праздники и мероприятия (праздники). в год

Планирование мероприятий, мероприятий

Тема	Группа	Срок	Ответственный
«Путешествие по осенней лесной тропке»	средние	сентябрь	Воспитатель
«Путешествие по кладом»	старшие		
«Осенняя олимпиада» с детьми школы № 10	подготовит		
«Мои помощники»	средние	Октябрь	Воспитатель
«Путешествие по городам земли»	старшие		
«Путешествие по городам земли»	подготовит		
«В гости к маме»	средние	ноябрь-«Неделя здоровья»	Воспитатель
«Подвижные игры народов России»	старшие		
«Я и мама» спортивные игры»	подготовит		
«Зимние забавы»	средние	декабрь	Воспитатель
«Выручаем снегурочку»	старшие		
«По следам Мороза»	подготовит		
«Встреча с снеговиком»	средние	январь-«Неделя здоровья»	Воспитатель ФИЗО
«Ярмарка подвижных игр»	старшие		
«Валенки, валенки»	подготовит		
«Бравые солдаты»	средние	февраль	Воспитатель
«Буду воякой»	старшие		

служить» с родителями			
«Буду в служить» с родителями	подготовит		
«Веселые игры»	средние	март	Воспитатель
«Взятие городка»	старшие		
Спортивная «Зарница»	подготовит		
«Непослушные»	средние	апрель	Воспитатель
«Полет на старших»	старшие	«Неделя здоровья»	
«Соревнования по спортивным играм»	подготовит		
«Экологическое оздоровительное прогулка в парк»	средние	май	Воспитатель
«Экологическое оздоровительное прогулка в парк»	старшие		
«Дворовые»	подготовит		

2.5. МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

№	Формы организации	Особенности организ
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на доутокерных зале, длител 8 мин
2.	Двигательная работа перерыва между занятиями	Ежедневно 8 мин
3.	Динамические паузы	Ежедневно, в зависимости содержания занятий
4.	Подвижные игры упражнения на подвижной активности	Ежедневно с учебной активностью длител 10 мин
5.	Индивидуальная физкультура	Ежедневно во время длител 15 мин
6.	Прогулки в парке	1-3 раза в квартал, для физкультурных мероприятий
7.	Оздоровительный	2 раза в неделю, - 7 мин
8.	Гимнастика после сна	Ежедневно по мере пробуждения детей, длител 5 мин
9.	НОД по физическому воспитанию	3 раза в неделю подготовительной на воздухе) - 15 мин
10.	Самостоятельная деятельность	Ежедневно, под наблюдением воспитателя, продол

		от индивидуальных о
11.	Физкультурно-спортивные праздники	2-3 раза в год (посл
12.	Неделя здоровья	1-2 раза в месяц на сверстник-адмиуходпродуип
13.	Физкультурный дос	2-3 раза в год, внут совместно со сверс учреждения
14.	Физкультурно-спортивные праздники	1-2 раза в год на длительноесбгоблее 30 м
15.	Игры соревновани возрастными групп школьниками нача	1 раз в год в споршколмейкороайона, -днле более 30 мин
16.	Совместная физ оздоровительная детскогсемьда и	По желанию родителей 1-3 раза в неделю, -3 длми
17.	Физкультурные о деятельности в мдс родителями в учреждении	Определяется воспит желанию родителей,
18.	Участие родителей физкультурно-спортив массовых меропр сада	Во время подготов физкультурных досу недели здоровья, ту посещения открытых

Особенности традиционных событий, праздников

В соответствии с требованиями ФГОС Д-О, в досуговая деятельность, посвященный особенн мероприятий. В разделе обозначены задачи п возрастной группы. Перечень событий и п образовательной деятельности дошкольного образования «От редакции Н. Е. Вераксы, Т. С. МК о ма МрОзвАИИ, Д Е М, А 2016 г. -21(1)стр. 208

В МБДОУ-д ЦРР ком саду № 21 сложилась тради тематическим дням, неделям.

Такая форма работы помогает объединить у процесса (педагоги, родители (законные пр качественному выполнению реализуемых в д Проведение чкаосвтия впрязаетдняи традицией детского

2.5. Физкультурное оборудование и инвентарь

№	наименова	Инвентарь номер	Ед. и	Количество	счёт	
1	Конусы б		шт.	2	основн	
2	Конусы м		шт.	8	основн	
3	Мячи бол		шт.	30	основн	
4	Мячмалень		шт.	15		
5	Шагайка		шт.	2		

6	Кегли		компл	14		
7	Мяч силиконовый		шт.	2		
8	Мат малый		компл	1		
9	Мат большой		шт.	1		
10	Обруч малый		шт.	15		
11	Обруч средний		шт.	15		
12	Обруч большой		шт.	4		
13	Лестница-тренажер		шт.	1		
14	Муз. Цепанасони		шт.	1		
15	Модуль м		шт.	1		
16	Гим. большие		шт.	7		
17	Палки маленькие		не б	25		
18	Корзины баскетбольные		шт.	2		
19	Корзины металлические		шт.	6		
20	Модуль «Туннель»		шт.	2		
21	Туннель-конструкция		шт.	1		
22	Тренажер ходьбы		шт.	1		
23	Тренажер ходьбы		шт.	1		
24	Скакалки		шт.	8		
25	Разноцветные обручи		шт.	12		

2.6. Промышленное обеспечение

- Л. И. Пензулаева Физическая гимнастика в дошкольном возрасте. М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
- Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2015 г.
- Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2015 г.
- Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2015 г.
- Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2015 г.
- Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2015 г.
- Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2015 г.
- Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2015 г.
- Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2015 г.
- Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2015 г.
- М. М. Борисова Мало подвижные игры - Синтез. Москва 2017 год.
- Э. Я. Степонаенкова Сборник подвижных игр. М.: Физкультура и спорт, 2008 г.
- Е. А. Тимофеева Подвижные игры и рекомендации для дошкольного возраста. М.: Физкультура и спорт, 2008 г.
- Харченко Утренняя гимнастика в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2009 г.
- Г. А. Прохорова Утренняя гимнастика в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2010 г.

М. Фитвинова Русские народные (1986) подвижные игры
В. Г. Фролова Физкультурные занятия на воздухе
В. Я. Лысова Спортивные праздники и развлечения
Н. А. Луконина Физкультурные праздники в детском саду
Л. Н. Волошина Играйте на здоровье. издательство
Н. Веракса Программация» (раздел физическое образование)
Мозаика-Синтез. Москва

Объем нагрузки НОД

НОД	Средняя группа (4-5 лет)			Старшая группа (5-6 лет)			Подготовительная группа (6-7 лет)		
	в	н	с	в	н	с	в	н	с
Периодичность									
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 №2

Режимные моменты	младшая группа 4 года	средняя группа 5 лет	Старшая группа 6 лет	Подготовительная группа 7 лет
Приход детей в свободная игра, деятельность	7.00-8.20	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.30
Подготовка к завтраку	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 деятельность	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	10.10-12.05	10.10-12.15	10.45-12.30	11.15-12.40
Возвращение с самостоятельная	12.05-12.20	12.15-12,30	12.30-12.40	12.40-12.50
Подготовка к обеду	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.50-13.15
Подготовка к занятию	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенная самостоятельная	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 организована	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 индивидуальная работа	16.25-17.15	16.25-17.30	16.35-17.35	16.35-17.35
Подготовка к прогулке	17.15-18.30	17.30-18.30	17.35-18.30	17.35-18.30
Возвращение с прогулки уход домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00

Средняя группа .

Сентябрь .

1 занятие .

Программные Учить ходить по бревну, ставя ноги на четвереньках с опорой на колени и предплечья на беговой дорожке, во время которой ступня детей обходят змейкой. Медленный **Перестроение** в круг .

2 часть .

ОРУ без предметов.

ОВД

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

Игра «Самолёты»

3 часть, 5 мин. Дыхательные упражнения .

2 занятие

Программные Учить прыгать на двух ногах вперёд. Упражнять в прыжках в высоту и в длину. **1 часть** Ходьба чётким шагом. Медленный бег (1 мин.) 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 скоростью () . Ходьба .
- г) Подпрыгивание на двух ногах

Игра «Спящая лиса»

3 часть, 5 мин. Дыхательные упражнения .

3 занятие

Программные Упражнять в ходьбе по бревну, в четвереньках на коленях и ладонях .

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

2 часть .

ОРУ без предметов.

ОВД

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

- в) Бег со скоростью (к). Ходьба.
г) Прелезание на четвереньках под г. палки.

Игра «Спящая лиса»

3 часть, 1 мин. Дыхательные упражнения.

4 занятие

Программные Учить ползать по г. скамейке на л. Управлять в прыжках на двух ногах с продвижением.

1 часть Ходьба и медленный бег со сменой ведущей ноги. Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ без предметов.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.
б) ползание на животе подтягиваясь руками.
в) Бег со скоростью (к). Ходьба.
г) Прыжки на двух ногах. Подскоками.

Игра «покажи мяч»

3 часть, 1 мин. Дыхательные упражнения.

Октябрь

1 занятие

Программные Учить ползти по бревну приставным ползанием на животе по г. скамейке, подтягиваясь руками.

1 часть Ходьба и медленный бег 2.5 мин., высоко поднимая колени. Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ без предметов.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью (40 сек). Ходьба.
б) Ходьба по бревну приставным шагом.
в) Бег со скоростью (к). Ходьба.
г) Ползание на животе по г. скамейке, подтягиваясь руками.

Игра «Воробушки»

3 часть медленный бег, ходьба Дыхательные упражнения.

2 занятие

Программные Учить перепрыгивать через препятствия в упражнениях бросать мяч на дальность.

1 часть Ходьба и медленный бег 2.5 мин., боком. Перестроение в круг.

2 часть.

ОРУ с палками.

О В Д

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

- б) прыжки через шнур с места
- в) Бег ссок осрроедннеюе (к) . Ходьба .
- г) Бросание мяча наотстпы.еча на

Игра «Поезд»

3 часть Медленный , бе мин. , ходьба Дыхательные у п

3 занятие

Программные У чзизагда чю дить по доске с мешочком наклонной доске на четвереньках , на коленях

1 часть Ходьба и медленный бег 2.5 мин.

Перестроение в круг .

2 часть .

ОРУ без предмета.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью (40 сек) . Ходьба
- б) Лазанье по наклонной доске на четвереньках вниз .
- в) Бег ссок осрроедннеюе (к) . Ходьба .
- г) Ходьба с мешочком на голове с мешочком на

Игра «Цыплята и наседка»

3 часть Медленный , бе мин. , ходьба Дыхательные у п

4 занятие

Программные У чзизагда чвыполнять замах и бжюжтж в ходьбе по доске с мешочком на голове .

1 часть Ходьба и медленный бег высоко поднимая

Перестроение в три колонны .

2 часть .

ОРУ без предмета.

О В Д

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

Игра «Ловишки»

3 часть Медленный , бе мин. , ходьба Дыхательные у п

Н о я б р ь

1 занятие

Программные У пзрааджанчигь в ходьбе по доске с мешочком 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 2 мин.

Игра «С бережка на бережок»

3 часть Медленный, бег, ходьба Дыхательные упражнения

2 занятие

Программные упражнения: прыгать в обруч и выпрыгивать из обруча, замаха и броска на дальность.

1 часть Ходьба и бег по кругу. Прыжки на правой и левой ноге.
Перестроение в круг

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

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

Игра «Ловишки»

3 часть Медленный бег, ходьба Дыхательные упражнения

3 занятие

Программные упражнения: прыгать в ходьбе по доске с мешочком на голове, по г. стенке, чередующим шагом.

1 часть Ходьба и медленный бег 2 мин. Высоко прыжки.
Перестроение в круг

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

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

Игра «Ловишки»

3 часть Медленный бег, ходьба Дыхательные упражнения

4 занятие

Программные упражнения: прыжки из обруча в обруч, по г. стенке, чередующим шагом.

1 часть Ходьба и медленный бег 2 мин. Высоко прыжки.

Перестроение в круг

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

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

Игра «Вороны и гнезда»

3 часть Медленный бег 2 мин., ходьба Дыхательные

Декабрь

1 занятие

Программные Учить выполнять по г. покажем с ружьем

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, держась
- в) Бег ссокосредней (к). Ходьба.
- г) Лазанье по г. стенке.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Утята»

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

2 занятие

Программные Упражнять в бросках мяча о землю

Упражнять в ходьбе по г. скамейке с различными

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
- б) Бросок мяча двумя руками.
- в) Бег ссокосредней (к). Ходьба.
- г) Ходьба по г. скамейке руки на поясе.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Птицы и дождь»

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

3 занятие

Программные Учить быстро продвигаться по г.

Упражнять в перелезании с пролёта на

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

Перестроение в три колонны

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

а) Медленная ходьба

б) Ходьба по г. скамейке приставным шагом

в) Бег с высоким подниманием коленей (к). 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 Упражнять в лазании по г. стенке.

Упражнять в прыжках со скамейки.

1 часть Ходьба с высоким подниманием коленей и медленный бег

колонны

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

а) Медленный бег 5 мин.

б) Прыжки со скамейки.

в) Бег с высоким подниманием коленей (к). 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 Учить лазать по скамейке. Упражнять в

перелезании с пролёта на пролёт

1 часть Ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба на носках

с высоким подниманием коленей.

Перестроение в три колонны

2 часть.

ОРУ с палками.

О В Д

а) Ходьба и медленный бег 2, 5 мин.

б) Ходьба и бег по г. скамейке широким шагом

Перестроение в три колонки.

2 часть.

ОРУ с палками.

О В Д

- а) Ходьба и медленный бег 2, 55 мин.
- б) Пролезание между тренингами.
- в) Бег с препятствиями (к). Ходьба.
- г) Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Птицы и дождь»

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

Февраль

1 занятие

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

1 часть Ходьба с мешочком поднимая колени, ходьба на носку 2, 50 мин. Бег в рассыпную.

Перестроение в три колонки

2 часть.

ОРУ с мячом.

О В Д

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

Игра «Воробышки»

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

2 занятие

Программные задачи: Учить прыгать в длину на два шага в перебрасывании мячей снизу.

1 часть Ходьба на носках, на пятках. Медленный бег 2, 50 мин. Перестроение в две колонны

2 часть.

ОРУ с мячом.

О В Д

- а) Перебрасывание мячей в парах снизу.
- б) Медленный бег 2, 25 мин.
- в) Бег с препятствиями (к). Ходьба.
- г) Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Донеси мешочек»

3 часть Медленный, бег мин., ходьба Дыхательные упражнения

3 занятие

Программные Упражнения в ходьбе по шнуру с определенным положением рук. Упражнения в лазании по г.

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

2 часть.

ОРУ с мячом.

О В Д

- Медленный бег 2, 25 мин.
- Влезание на г. стенку
- Бег со скоростью (к). Ходьба.
- Ходьба с мешочком на голове
- Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Донеси мешочек»

3 часть Медленный, бег мин., ходьба Дыхательные упражнения

4 занятие

Программные Упражнения на четвереньках по прыжкам в длину с места.

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

2 часть.

ОРУ с мячом.

О В Д

- Медленный бег 2, 25 мин.
- Ходьба как «медведь»
- Бег со скоростью (к). Ходьба.
- Прыжки в длину с места
- Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Ловишки с домами»

3 часть Медленный, бег мин., ходьба Дыхательные упражнения

М а р т

1 занятие

Программные Упражнения по наклонной доске. Упражнения в ходьбе скамеек и жеренках по г.

1 часть Медленный бег 2, 50 мин. Со сменой в Перестроение в три колонны

2 часть.

ОРУ с обручем.

О В Д

- Бег со средней скоростью 50 сек.
- Ходьба по наклонной доске
- Бег со скоростью (к). Ходьба.

- г) Ходьба «медвежья» «по
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Ловишки с домами»

3 часть Медленный, бег мин., ходьба Дыхательные упражнения

2 занятие

Программные Учить прыгать в длину с места. Упражнения способом от груди.

1 часть Ходьба змейкой. Медленный бег 2, 50 мин. Перестроение в три колонны

2 часть.

ОРУ с обручем.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 50 сек.
- б) прыжки в длину с места
- в) Бег со скоростью (к). Ходьба.
- г) Перебрасывание мячей от груди.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Самолёты»

3 часть Медленный, бег мин., ходьба Дыхательные упражнения

3 занятие

Программные Учить бегать по наклонной доске. Упражнения рейками г. стенки.

1 часть Медленный бег 2, 50 мин. Бег враспыл. Перестроение в три колонны

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

- а) Бег в среднем темпе 50 сек. Ходьба
- б) Бег по наклонной доске.
- в) Бег со скоростью (к). Ходьба.
- г) Прелезание гимнастическими канатами
- д) Медленный бег 2, 25 мин.

Игра «Воробышки»

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

4 занятие

Программные Упражнения прыжками в длину с места и приземляться на пол.

1 часть Бег в поворотах на углах. Медленный бег 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 скоростью (к). Ходьба.
- г) Пролезание между рейками г. стенки
- д) Медленный бег 2, 25 мин.

Игра «Птицы и дождь»

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

Апрель

1 занятие

Программные Упражнения в ходьбе по г. скамейке
Упражнять в пролезании между рейками г. сте

1 часть Ходьба высоко поднимая колени. Медл

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 скоростью (к). Ходьба.
- г) Пролезание между рейками г. стенки.
- д) Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Воробышки»

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

2 занятие

Программные Упражнения в прыжках на одной ноге
Упражнять метать мешочек на дальность.

1 часть Ходьба по канату приставным шагом.

2 часть

ОРУ без предмета.

ОВД

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

Игра «Ловишки»

3 часть Медленный бег 3 мин., , ходьба Дыхательные

3 занятие

Программные Упражнения в беге по г. скамейке,
чередующимся шагом.

1 часть Ходьба высоко поднимая колени. Медленный бег.

2 часть.
ОРУ без предмета.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 45 сек.
- б) Ходьба по г. скамейке.
- в) Бег со средней скоростью (к). 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 упражнения прыжки в прыжках на одной ноге метание мешочка на дальность.

1 часть Ходьба высоко поднимая колени. Медленный бег.

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

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

Игра «По мосточкам»

3 часть Медленный бег 3 мин., ходьба Дыхательные упражнения

М а й

1 занятие

Программные упражнения прыжки в ходьбе по г. скамейке Упражнять в пролезании между рейками г. ступенек

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

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

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

Игра «Воробышки»

3 часть Медленный бег 3 мин., ходьба Дыхательные упражнения

2 занятие

Программные задания играть в прыжках на одной ноге
Упражнять метать мешочек на дальность.

1 часть.
Ходьба по канату приставным шагом.

ОРУ без предмета.

О В Д

- Бег со средней скоростью 45 сек.
- Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед.
- Бег со скоростью (к). Ходьба.
- Метание мешочка в даль правой и левой ру
- Бег в среднем темпе 50 сек.

Игра «Ловишки»

3 часть. Медленный бег, ходьба Дыхательные упражнения

3 занятие

Программные задания играть в беге по г. скамейке,
чередующимся шагом.

1 часть.
Ходьба, око поднимая колени. Медленный

ОРУ без предмета.

О В Д

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

Игра «Резвые лягушата»

3 часть. Медленный бег 3 мин., ходьба Дыхательные

4 занятие

Программные задания играть в прыжках на одной ноге
метании мешочка на дальность.

1 часть.
Ходьба, око поднимая колени. Медленный

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

- Бег со скоростью 45 сек.
- Метание мешочка в даль.
- Бег со скоростью (к). Ходьба.
- Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
- Медленный бег.

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

Старшая группа

Сентябрь.

1 занятие.

Программные задачи: Учить ходить в ходьбе на носках и бег по наклонной лестнице чередующимся шагом.

1 часть. Ходьба. Медленный бег по лестнице. Прыжки в колонны.

2 часть.

ОРУ с хлопком.

О В Д

- 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.
- 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, стабильно держать предмет. Упражнять в мягкой ловле мяча.

1 часть. Ходьба. Медленный бег по лестнице. Прыжки в колонны.

2 часть.

ОРУ с хлопком.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 45 сек. Ходьба.
- б) Идут по кругу, с разбега подпрыгивают.
- в) Бег со средней скоростью 45 сек. Ходьба.
- г) Перебрасывание мяча друг другу после отсчета.
- 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 скамейке в ползании на животе.

1 часть. Ходьба, в ходьбе поднимая колени. Медленный бег. Ходьба. Прыжки в колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

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

Игра «Ловишки»

3 часть Медленный бег 2 мин. 20 сек. Ходьба. Дыхательная гимнастика.

4 занятие.

Программные задачи: Учить согласовывать движение рук и ног. Упражнять в передаче мяча в колонне.

1 часть Ходьба, в ходьбе поднимая колени. Медленный бег 2 мин. 20 сек. Ходьба. Приседания.

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 45 сек. Ходьба.
- 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. Дыхательная гимнастика.

Октябрь

1 занятие.

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

1 часть Ходьба. Ходьба широким шагом. Медленный бег 2 мин. 20 сек. Ходьба. Приседания.

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

- 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. Дыхательная гимнастика.

2 занятие.

Программные задания Учить прыгать с места через шнур. Упражнять в мягкой ловле мяча при перебрасывании. **1 часть** Ходьба с четким поворотом на углах площадки. Задания. Пересечение.

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

- 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
- д) Медленный бег 2 мин. 20

Игра-эстафета «В горку»

3 часть Медленный бег 2 мин. 20 сек. Ходьба. Ды

3 занятие.

Программные задания Учитывать азимут и броску в метании ходьба и много ступенчатой с мешочком на плече и **1 часть** Ходьба, в ходьбе поднимать и бег по площадке. 2 мин. 5 сек. Ходьба. Перебрасывание

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек.
- б) Ходьба на отжимании с широкими шагами на локоть.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек. Х
- г) Рубание мешочка знаменами с резкой.
- д) Медленный бег 2 мин. 20 сек.

Игра-эстафета «Зайцы в огороде»

3 часть Медленный бег 2 мин. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные задания Упражнять в ползании на четвереньках доске, в прыжках через шнур с небольшого расстояния две ноги.

1 часть Ходьба, Ходьба под медленным бегом по площадке. 2, 5 мин. Ходьба на коленях.

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек.
- б) Перепрыгивание через шнур.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек. Х
- 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. Ды

Н о я б р ь

1 з а н я т и е .

Программные Учитывать ахходить прямо и боком по ск
Упражнять в обружезаживающая его.

1 часть Ходьба. Ходьба с чёткими поворобашкна
Ходьба. Пер4е скторлоенние. в

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

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

б) Пролеза, шнексабручверхнего края.

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

г) Ходьба с мешочком на голове по скамейке

д) Медленный бег 2 мин. 35 сек.

Игра «Кому флажок»

3 часть Медленный бег 2 мин. 35 сек. Ходьба. Ды

2 з а н я т и е .

Программные Учир: а ж н я т ь в мягком приземлении п
умении самостоятельно принимать исходное по
дальность.

1 часть Ходьба. Ходьба с чёткими поворобашкна
Ходьба. Пер4е скторлоенние. в

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

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

б) Мемашюка правой и левой рукой в

в) Бередвей скоростью 1 мин. 10 сек. Ходьба.

г) Спрыгивание со скамейки с мягким приземл

д) Медленный бег 2 мин. 35 сек.

Игра «Мы весёлые ребята»

3 часть Медленный бег 2 мин. 35 сек. Ходьба. Ды

3 з а н я т и е .

Программные Уччи: т ь з а м а х у и б р ю ж о с т ь м е У г а р а ж н я
ходьбе по гискнааметикее сскомие шочком на плече и

1 часть Ходьба., в Ходьба поднимая колениб. сМекдлехюнды
ПерестрФеяовны.

2 часть .

ОРУ без предмета.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек. Ходьба
- б) Ходьба по скамейке чирком шагом, положить локоть.
- в) Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек. Ходьба
- г) Метание дробей правой и левой рукой.
- д) Медленный бег 2 мин. 35 сек.

Игра «Зайцы в огороде»

3 часть Медленный бег 2 мин. 35 сек. Ходьба. Дыхательная гимнастика

4 занятие .

Программа для учителя: упражнять в ползании на четвереньках по доске, в прыжках через шнур с небольшого расстояния

1 часть Ходьба. Медленный бег Ходьба на четвереньках. Прыжки

2 часть .

ОРУ без предмета.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1 мин. 10 сек. 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. Дыхательная гимнастика

Декабрь

1 занятие .

Программа для учителя: учить стоять на одной ноге на скамейке, упражнять в ползании на четвереньках

1 часть Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Перестроение в 3 колонны.

2 часть .

ОРУ без предмета.

О В Д

- а) Медленный бег 2 мин. 20 сек. Ходьба.
- б) Стоя на одной ноге, выполнять упражнения на одной ноге,
- в) Бег со средней скоростью 1 мин. 20 сек. Ходьба
- г) Ползание на четвереньках по наклонной доске
- д) Медленный бег 2 мин. 20 сек.

Игра «Хитрые рыбки»

3 часть Медленный бег 2 мин. 20 сек. Ходьба. Дыхательная гимнастика

2 з а н я т и е .

Программа для учителя Учитывать слитному выполнению разбега в высоту. Упражнять в метании снежков на дальность.
1 часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках как медленная. Ходьба. Перекрестное строение в

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

- 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 з а н я т и е .

Программа для учителя Учитывать ходить широким шагом по гимнастической дорожке. Упражнять ходить с мешочком на голове. Упражнять ходить с мешочком на голове по скамейке.
1 часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках как медленная. Ходьба. Перекрестное строение в

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

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

Игра «Эстафета с обручами»

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

4 з а н я т и е .

Программа для учителя Упражнять в прыжках в высоту с разбега при бросках в горизонтальную цель способом подбрасывания.
1 часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках как медленная. Ходьба. Перекрестное строение в

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1 мин. 20 сек. Ходьба
- б) Прыжки на месте; перепрыгивание через шнур
- 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

Январь

1 занятие.

Программа для учителя подготовить подлезание под скамью ходьбе по гимнастической дорожке. Упражнять в лазании по поставленным гимнастическим лестницам.

1 часть Ходьба. Ходьба, на носках и пятках. Медленный бег. Перестроение в

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

а) Медленный бег 2 мин. 20 сек. Ходьба.

б) Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.

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

г) Влезание по наклонной гимнастической скамейке.

д) Медленный бег 2 мин. 20 сек.

Игровое упражнение «Дни недели»

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

2 занятие.

Программа для учителя подготовить прыгать с разбега через препятствия в бросках на точность в горизонтальную цель.

1 часть Ходьба. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба. Перестроение в

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

а) Медленный бег 1 мин. 20 сек. Ходьба.

б) Бросание мешочка в обруч правой и левой рукой.

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

г) Перепрыгивание через скамейку с помощью скалки.

д) Медленный бег 2 мин. 20 сек.

Игра - эстафета «Донеси мешочек»

3 часть Медленный бег 3 мин. Ходьба. Дыхательные

3 занятие.

Программа для учителя подготовить упражнения в лазании по скамейке на боку, в лазании по скамейке с помощью скалки.

1 часть Ходьба. Медленный бег. Ходьба. Перестроение в

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1 мин. 20 сек.
- б) Бросание снежков в корзину правой и левой
- в) Бег со 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. Ды

4 занятие.

Программа для учителя: упражнять в прыжках в высоту с разбега.

1 часть Ходьба. Медленный бег 3 мин. Ходьба. Пе

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

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

Игра – эстафета «Точно в цель»

3 часть Медленный бег 3 мин. Ходьба. Дыхательны

Февраль

1 занятие.

Программа для учителя: упражнять в прыжках в высоту с разбега, раскладывая мешочки, в прыжках в высоту с разбега.

1 часть Ходьба. Ходьба, выстраивание в шеренгу.

Ходьба. Прыжки в длину с места.

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

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

Игровое упражнение «Зайцы и Жучка»

3 часть Медленный бег 2 мин. 45 сек. Ходьба. Ды

2 занятие .

Программа для учителя Учитывать пробегать под вращающейся бросании мешочка в цель .

1 часть Ходьба . Ходьба на носках и пятка . Медленная Ходьба . Перестроение в 4 колонны .

2 часть .

ОРУ без предмета.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1, 5 мин. Ходьба
- б) Дети друг за другом пробегают под вращающейся
- в) Бег со 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 .

Программа для учителя Учитывать ходить и бегать скакалкой . Упражнения в пробегании под вращающейся скакалкой .

1 часть Ходьба . Ходьба с чётким поворотом на 45 уг сек . Ходьба . в Периодически

2 часть .

ОРУ без предмета.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 2 мин 45 сек
- б) Пробегание друг за другом под вращающейся
- 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 .

Программа для учителя Учитывать вращать короткую скакалку в замахе и броске в вертикальную цель .

1 часть Ходьба . Ходьба Медленно и шагбегом . 2 Перестроение в 4 колонны .

2 часть .

ОРУ без предмета.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1, 5 мин. Ходьба
- б) Дети вращают скакалку одной рукой с подскоком
- 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 45 сек. 2 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения.

М а р т

1 з а н я т и е .

Программа дня Учит ходить спиной назад, поворачиваясь направо и налево. Учит вращать короткую скакалку.

1 часть Ходьба. Ходьба, с носка с поворотом на сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть .

ОРУ с мячом.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1, 5 мин. Ходьба.
- б) Ходьба гимнастикой парама, мейдиен, идрейтго поддерживает его.
- в) Бег со средней скоростью 1, 5 мин. Ходьба.
- г) Прыжки через скакалку, вращать перед собой.
- д) Медленный бег 2 мин. 45 сек.

Игра «Бездомный заяц»

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

2 з а н я т и е .

Программа дня Учит прыгать в прыжках через короткую вертикальную цель на точность.

1 часть Ходьба. Ходьба, с поворотом на сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть .

ОРУ с мячом.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1, 5 мин.
- 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. 45 сек.

Игра «Бездомный заяц»

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

3 з а н я т и е .

Программа дня Учит бегать прямо и боком по беговой дорожке, не пропуская реек.

1 часть Ходьба. Ходьба, с поворотом на сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть .

ОРУ с гимнастическим палками

О В Д

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

Игра «Ловишки парами»

3 часть Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения

4 занятие.

Программа дня Учитывать в прыгательных упражнениях лазание гимнастической скамейки и по команде в прыжке.

1 часть Ходьба. Ходьба от стены до стены. Медленный бег. Ходьба в прыжке.

2 часть.

ОРУ с мячом.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1,5 мин. Ходьба
- б) Дети в скамейке и по команде в прыжке
- в) Бег со средней скоростью 1,5 мин. Ходьба
- г) Лазание по гимнастической скамейке
- д) Медленный бег 2 мин. 45 сек.

Игра «Защита крепости»

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

А п р е л ь

1 занятие.

Программа дня Учитывать бегать по бревну приставными шагами гимнастической скамейки до самого конца.

1 часть Ходьба. Ходьба Медленный бег парами 2 мин. Перестроение.

2 часть.

ОРУ с мячом.

О В Д

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

Игра «Лиса в курятнике»

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

2 занятие.

Программа дня Учитывать мягко приземляться в прыжках ловить мяч одной рукой и перебрасывать из рук в руки.
1 часть Ходьба. Ходьба с частыми шагами. Бег с частыми шагами.
мин. 45 сек. Ходьба. Бег.

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

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

Игровое упражнение «Через речку по бревну»

3 часть Медленный бег 2 мин. 45 сек. Ходьба. Бег.

3 занятие.

Программа дня Учитывать ходить и бегать по бревну, Упражняться в лазанье по гимнастической стенке до самого верха.
1 часть Ходьба. Ходьба с частыми шагами. Бег с частыми шагами.
мин. 45 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

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

Игра «Лиса в курятнике»

3 часть Медленный бег 2 мин. 45 сек. Ходьба. Бег.

4 занятие.

Программные упражнения Учитывать при прыжках в длину и высоту перебрасывание мяча двумя руками.
1 часть Ходьба. Ходьба с частыми шагами. Бег с частыми шагами.
мин. 45 сек. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

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

- г) Перебрасывание мяча друг другу мячом в течение 2 мин. 45 сек.
 д) Медленный бег 2 мин. 45 сек.

Игровое упражнение «Через речку по бревну»

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

Май

1 занятие.

Программные задачи: Упражняться в лазании по г. стенке в ходьбе по бревну с перешагиванием через

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

2 часть.

ОРУ без предмета

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1, 4
 б) Влезаем в гимнастическую стенку переходя на другой планку
 в) Бег со средней скоростью 1 мин. 45 сек. Ходьба.
 г) Ходьба по бревну с перешагиванием через
 д) Медленный бег 2 мин. 4

Игра «Волк во рву»

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

2 занятие.

Программные задачи: Учитывать выполнять отталкивание от д. разбега. Упражняться в перебрасывании мячей друг другу

1 часть Ходьба. Ходьба змейкой Медленный бег 2 мин. 45 сек. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

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

Игровое упражнение «Через речку по бревну»

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

3 занятие.

Программные задачи: Упражняться в лазании по гимнастической стенке, пролезае под обруч; в гимнастическом зале перелезая с пролёта

- в) Бег со средней скоростью 1, 25 мин Ходьба
- г) Ходьба по гимнастической скамейке широкой скамейке.
- д) Медленный бег 2 мин. 20 сек.

Игра «Наперегонки»

3 часть Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения

2 занятие.

Программные задачи научиться по гимнастической скамейке перелезая с пролёта на пролёт. Упражняться в постановке ног.

1 часть Ходьба на пятках, на носках. Медленное перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с хлопком.

О В Д

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

Игра «Мяч водящему»

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

3 занятие.

Программные задачи научиться бегать по скамейке широкой скамейкой и боком. Упражняться в лазании по гимнастической скамейке.

1 часть Ходьба на пятках, на носках. Медленное перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с хлопком.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1, 20 мин. Ходьба
- б) Бег по скамейке широким шагом: сначала по скамейке, затем боком
- в) Бег со средней скоростью 1, 20 мин Ходьба
- г) Лазание по гимнастической скамейке широким шагом до верхних перекладин
- д) Медленный бег 3 мин. 20 сек.

Игра «Отмерялки»

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

4 занятие.

Программные задачи научиться быстрому разбегу в прыжках, перебрасыванию мячей снизу и от груди двумя руками.

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

2 часть.

ОРУ с хлопком.

О В Д

- 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, 2, 5 м.
- д) Медленный бег 3 мин. 20 сек.

Игровое упражнение «Через речку по брёвнам»

3 часть Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

О к т я б р ь

1 занятие.

Программные Упражнения: приседать в парах на г. Упражняться в ползании на четвереньках по наклону.

1 часть Ходьба. Медленный бег по площадке 3 мин. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с хлопками.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1, 20 мин. Ходьба.
- б) Ползание на четвереньках по наклонной плоскости.
- в) Бег со средней скоростью 1, 20 мин. Ходьба.
- г) Парами взявшись за руки, приседают на г.
- д) Медленный бег 3 мин. 20 сек.

Игра «Волк во рву»

3 часть Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2 занятие.

Программные Упражнения: опаданию ногой в место отпрыска. Упражняться в перебрасывании мяча.

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

2 часть.

ОРУ с хлопком.

О В Д

- 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, 5 м.
- д) Медленный бег 3 мин. 20 сек.

Игра – эстафета «Пройди под шнуром»

3 часть Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные Учить: и садаться вставать без помощи
Упражнять в пролезании между рейками гимнастического бруса.

1 часть Ходьба. Медленный бег парами по площадке.
Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмет.

О В Д

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

Игра «Волк во рву»

3 часть Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

4 занятие.

Программные Учить: и бить ноги в прыжках в высоту.
перебрасывании мяча одной рукой от плеча.

1 часть Ходьба. Медленный бег 3 мин. 20 сек. с
4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

- 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.

Н о я б р ь

1 занятие.

Программные Учить: приседать и вставать с мешочком.
Упражнять в лазанье по гимнастической стенке.

1 часть Ходьба. Медленный бег по площадке 3 мин.
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 мячом на голове. (15)
- в) Бег со средней скоростью 1, 20 мин. Ходьба.
- г) Лазание чередующимся шагом по гимнастической
- д) Медленный бег 3 мин. 20 сек.

Игра «Летучие рыбки»

3 часть Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения

2 занятие.

Программные Упражнения прыгать с разбега через перебрасывании набивного мяча от груди двумя

1 часть Ходьба. Бег по площадке 3 мин., чередую

2 часть.

ОРУ с хлопком.

ОВД

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

Игра «Защити товарища»

3 часть Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

3 занятие.

Программные Упражнения в ходьбе по скамейке гимнастической стенке чередующимся шагом, н

1 часть Ходьба. Ходьба на носках на пятках. Бег

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
- в) Бег со средней скоростью 1, 20 мин. Ходьба
- г) Лазание по гимнастической стенке.
- д) Медленный бег.

Игра «Летучие рыбки»

3 часть Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения

4 занятие.

Программные Упражнения прыгать с разбега, до

Упражнения в подбрасывании и ловле мяча из исходных положений (прямо, боком, спиной).

1 часть Ходьба. Ходьба на носках и выйе шнбейг с3г о
Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

- а) Бег медленный 1, 20 мин. Ходьба.
- б) Подбрасывание одной левшой мяча
- 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

Декабрь

1 занятие.

Программные Упражнять в ходьбе по гимнастиче
голове, перешагивая через предметы, в беге

1 часть Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Мед
высоко поднимая колени. Пнестроение в 4

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

- а) Медленный бег 3 мин. Ходьба.
- б) Ходьба с мешочком на голове по гимна
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 упра

2 занятие.

Программные Упражнять в бросках снежков на
гимнастической скамейке с мешочком на голов

1 часть Ходьба на носках и пятках. Медленны
приставным шагом. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмет.

О В Д

- а) Медленный бег 3 мин. Ходьба.
- б) Ходьба с мешочком на голове по гимна
перешагивая 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 Упражнения: в гимнастическом зале по очереди боком вперёд с мешочком на голове, в скольжении по

1 часть Ходьба. Ходьба на носках на пятках. Медленно 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
- в) Бег со средней скоростью 1,40 мин Ходьба
- г) Скольжение на животе по скамейке. Подтягивание
- д) Медленный бег 3 мин. 20

Игра «Летучие рыбки»

3 часть Медленный бег 3 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения

4 занятие.

Программные Упражнения: в прыжках в высоту чередовать с

1 часть Ходьба. Ходьба на носках, иша в прыжках. Подтягивание 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.

Игра «Ловишки парами»

3 часть Медленный бег 3 мин. Ходьба. Дыхательные упражнения

Январь

1 занятие.

Программные Упражнения: в приседании с мешочком на голове, в ходьбе по наклонной доске

1 часть Ходьба, высоко поднимая колени. Медленно поднимая колени.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1, 40 мин. Ходьба
- б) Ходьба и бег, по кругу переступая ~~н~~рез гимнастической скамей
- в) Медленный бег 3, 40 мин. Ходьба.
- г) Ходьба друг за другом боком по доске, вл

Игра «Ловишки парами»

3 часть Медленный бег 3, 40 мин. Ходьба. Дыхатель

2 занятие.

Программные Упражнения: ~~ц~~па да в г д в с и ж у ж к о ю м с я цель.

ходьбе и приседании на скамейке с мешочком
1 часть Ходьба. Ходьба на носках, на внешней ст
 прыжки на одной ноге, затем приставным шагом

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1, 40 мин. 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 упра

3 занятие.

Программные Упражнения: ~~ц~~ в ходьбе по узкой рейк
 ползании на четвереньках под дугами.

1 часть Ходьба. Ходьба с чётким поворотом, 40 а у
 мин. Высоко поднимая колени, прыжки на одно

2 часть.

ОРУ без предметов

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1, 40 мин. Ходьба
- б) Ходьба по узкой реке гимнастической скам
- в) Бег со средней скоростью 1, 40 мин Ходьба
- г) Поел знан и чет вереньках под дугами.
- д) Медленный бег 3 мин. 20 сек.

Игра «Летучие рыбки»

3 часть Медленный бег 3, 40 мин. Ходьба. Дыхател

4 занятие.

Программные Упражнения: ~~ц~~ать учить прыгать через к
 в метании в движущуюся цель.

1 часть Ходьба. Ходьба с чётким поворотом. Медл
 ноге. Перестроение в две колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

О В Д

а) Бег со 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 упражнения. Дыхатель

Февраль

1 занятие.

Программные Упражнения в ходьбе по узенькой скамейке прямо и боком с различным положением разноимённым способом.

1 часть Ходьба. Ходьба с носка с чётким поворотом. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с гимнастическими палками.

О В Д

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

б) Лазанье по гимнастической стенке разноимённым

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

г) Ходьба по узкой рейке гимнастической положением рук.

д) Медленный бег 3,40 мин.

Игра «Спортивные лошадки»

3 часть Медленный бег 3,40 мин. Ходьба. Дыхатель

2 занятие

Программные Упражнения в лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом, в броске в вертикаль

1 часть Ходьба. Ходьба с чётким поворотом на 90°. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с гимнастическими палками.

О В Д

а) Бег со средней скоростью 2,40 мин. 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, 40 мин. Ходьба. Дыхательные

3 занятие.

Программные Упражнения: в ходьбе по узкой рейке мешочком на голове, в скольжении по скамейке

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

2 часть.

ОРУ с мячом

ОВД

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

Игра «Летучие рыбки»

3 часть Медленный бег 3 мин. Ходьба. Дыхательные

4 занятие.

Программные Упражнения: прыжки с высоты 50 см. Учить по цели с расстояния 5

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

2 часть.

ОРУ с мячом

ОВД

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

Игра «Ловишки с лентами»

3 часть Медленный бег 3 мин. Ходьба. Дыхательные

Ма р т

1 занятие.

Программные Упражнения: ходьба по гимнастической скамейке. Учить продвигаться вперёд прыжками

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

2 часть.

ОРУ с гимнастическими палками.

ОВД

- а) Бег со средней скоростью 1, 40 мин. Ходьба
- б) Ходьба по гимнастической скамейке с хлоп
- 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. Дыхатель

2 занятие.

Программные Учить играть в длину с места к точном попадании в горизонтальную цель.

1 часть Ходьба с чётким поворотом 2м 5на мушлях. Мед колонны.

2 часть.

ОРУ с гимнастическими палками.

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1, 40 мин. Ходьба
- б) Прыжки с места в длину
- в) Бег со средней скоростью 1, 40 мин Ходьба
- г) Метание в горизонтальную цель.
- д) Медленный. бХгд 2б 5.5 мин

Игра «Ловишки с лентами»

3 часть Медленный бег 2, 55 мин. Ходьба. Дыхатель

3 занятие.

Программные Учить играть в длину с места к пролезанию между рейками гимнастической сте

1 час Ходьба. Ходьба с чётким поворотом на у мин приставным шагом. Перестроение в 4 коло

2 часть.

ОРУ без предмета

О В Д

- а) Бег со средней скоростью 1, 40 мин. 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. Дыхатель

4 занятие.

Программные упражняются в прыжках через модель горизонтальную цель.

1 часть. Ходьба на носках с чётким поворотом змейкой. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета.

ОБД

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

б) Прыжки через скамейку

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

г) Метание в горизонтальную цель.

д) Медленный бег 3, 40 мин. Ходьба.

Игра «Ловишки с лентами»

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

Апрель

1 занятие.

Программные упражнения: прыгать на гимнастическом матах, вбегать по наклонной доске, влезать под препятствие.

1 часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета

ОБД

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

б) Ходьба по гимнастической скамейке с перекрёстными шагами

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

г) Бег по наклонной доске; подпрыгивать, пролетать под препятствием, спускаются.

д) Медленный бег 2, 55 мин.

Игра «Парашютисты»

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

2 занятие.

Программные упражнения: прыгать через короткую скамейку, бросать мячи различными способами.

1 часть. Ходьба. Ходьба с чётким поворотом на 90 градусов. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ с гимнастическими палками.

ОБД

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

- б) Препрекеиз чс калку на двух ногах.
- в) Бег со средней скоростью 1,55 мин. Ходьба
- г) Перебрасывание мячей друг другу, одной р
- д) Медленный бег 2,55 мин. Ходьба.

Игра «Ловишки с лентами»

3 часть Медленный бег 2,55 мин. Ходьба

3 занятие.

Программные Упражнения: овить мяч, стоя на гимнастической стенке по диагонали лазанье по гимнастической стенке по диагонали

1 часть Ходьба. Ходьба с разным положением рук. приставным шагом. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета

- 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
- г) Медленный бег 2,55 мин.

Игра «Отмерялки»

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

4 занятие.

Программные Упражнения: прыжки в длину с разбега

1 часть Ходьба. Ходьба на носках с четким поворотом змейкой. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмет.

ОРУ

- а) Бег со средней скоростью 1,55 мин
- б) Прыжки в длину с разбега.
- в) Бег со средней скоростью 1,55 мин Ходьба
- г) Метание мяча 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 Упражнения: прыжки в беге по бревну гимнастической стенке чередующимся шагом.

1 часть Ходьба. Ходьба на носках, на пятках. Ме
колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета

О В Д

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 чередуя

д) Медленный бег 3, 5 мин.

Игра «Через ручейки»

3 часть Медленный бег 3, 5 мин. Ходьба.

2 занятие.

Программные Упражнения: в прыжках в длину с р
движении правой и левой рукой.

1 часть Ходьба. Медленный бег парами 3, 5 мин.,

2 часть.

ОРУ с гимнастическими палками.

О В Д

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 3, 5 мин. Дыхательные упражне

3 занятие.

Программные Упражнения: в беге по бревну прямо
гимнастической стенке до самого верха.

1 часть Ходьба. Медленный бег по площадке 3, 5
право, налево. Перестроение в 4 колонны.

2 часть.

ОРУ без предмета

О В Д

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

б) Бег по бревну.

в) Перебрасывание мяча друг другу.

г) Медленный бег 2, 55 мин.

Игра «Отмерялки»

3 часть Медленный бег 2, 55 мин. Ходьба. Дыхатель

4 занятие.

Программные задания:сти мяч отбивая о землю.
в беге по бревну прямо и боком.

1 часть. Ходьба. Ходьба с чётким поворотом на у
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 Ходьба.

г) Бег по бревну с перешагиванием через куб

д) Медленный бег 3,5 мин. Ходьба.

Игра «Туристы»

3 часть Медленный бег 2,55 мин. Ходьба. Дыхатель

ПРИЛОЖЕНИЕ №5 ДНЯ ГРУПНАЯ БРЬ

	Строевые упражнения перестройки	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метан	Ползание лаз	Владение мячом	Подвижные малоподвижные игры
1 неделя	Построение шеренг, перестройки три колонны (используя ориентиры)	Ходьба в колонне одному ведя (используя ориентиры зала)	Бег в колонне одному, (используя ориентиры зала), чередование ходьбой.	Без предмета №1 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба (руки над головой) и бег (свободно балансируя между двумя линиями).	Прыжки на двух ногах вместе и поворотом вправо,				П/И «Най пару» Ходьба в колонне одному.
					Ходьба на поясе между двумя линиями.	Прыжки на двух ногах продвижением вперед кубика				П/И «Най себе пару» Ходьба в колонне одному
2 неделя	Построение шеренг, перестройки три колонны (используя ориентиры)	Ходьба в колонне одному за сигналом «зайчики», на двух местах.	Бег в колонне одному, с чередованием ходьбой.	С обручем №2 «Оздоровительная гимнастика»		Подпрыгивание на двух ногах вверх «Достань предмет»			Прокатывание мячей стоя на коленях	П/И «Самый высокий» Ходьба в колонне одному.
						Подпрыгивание на месте «Достань предмет»		Ползание на четвереньках по полу	Прокатывание мячей друг другу по полу.	П/И «Самый высокий» Ходьба в колонне одному.
3 неделя	Построение шеренг, перестройки колонны (сирены)	Ходьба в колонне одному, между линиями	Бег в рассыпном порядке	С флажком №3 «Оздоровительная гимнастика»				Ползание под шапкой (50 см) руками на коленях по полу.	Прокатывание мячей друг другу руками на коленях	П/И «Огуречик» Ходьба в колонне одному выполнен заданий.
						Прыжки на двух ногах между кубиками		Подлезание под дугу.	Подбрасывание мяча и ловля двумя	П/И «Огуречик» Ходьба в колонне

									руками.	одному выполнен заданий.
4 неделя	Построение шеренгу, перестроение три колесика (использовать ориентиры)	Ходьба в кругу, одному, на «воробышки» (использовать сказать «Чирчик»).	Бег в кругу, одному, (использовать ориентиры зала), чеша), чеша ходьбой	С мячом №4 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба в носках по доске положением пол.			Подлезть под плечом шнура касаясь руками пола, группировке.		П/И «Ум в обору» М. П/И «Г постучал
					Ходьба по доске, положением пол с перешагиванием через руки на	Прыжки двух ножек кубика		Подлезть под плечом шнура 50 см. ладонями колен		П/И «Ум в обору» М. П/И «Г постучал

ОКТАБРЬ

	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метания	Ползания	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение шеренг, перестроения три колонны (использовать ориентиры)	Ходьба в колонне, с перешагиванием через шнуры	Бег в колонне, с перепрыгиванием через шнуры	С кубиком №5 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по скамейке на поясе, в середине присесть, стороны, пройти до сойти.	Прыжки в двух ногах кубика.				П/И «Коммушки» Ходьба в колонне одному «котом» носках, «мышки»
					Ходьба по скамейке мешочком, голфу, и поясе.	Прыжки в двух ногах косички, перепрыгивать и пойти конец колонны.				П/И «Коммушки» Ходьба в колонне одному «котом» носках, «мышки»
2 неделя	Построение шеренг, перестроения круг.	Ходьба в колонне, с перешагиванием на сигнал место» дет в шеренгу.	Бег в колонне; вращение	С косичкой №6 «Оздоровительная гимнастика»		Перепрыгивание из обруча на ногах			Прокатывание мячей друг другу	П/И «Автомобиль» «Автомобиль поехали гараж»
						Прыжки в двух ногах обруча			Прокатывание кубика постапными рядом	П/И «Автомобиль» «Автомобиль поехали гараж»
3 неделя	Построение шеренг, перестроения три колонны (использовать ориентиры)	Ходьба в колонне, с перешагиванием через брусы	Бег в колонне; вращение	Без предмета №7 «Оздоровительная гимнастика»				Подлезть под шнур, касаться руками	Прокатывание мяча в направлении	П/И «Умеведя бору» М. П/И «Угадай»

4	неделя	Построен шеренгу, перестро три коло (использ ориентир	Ходьба в к одному; вр на сигнал место» дет в шеренгу.	Бег в коло одному; вра	С обр у №8 «Оздор льная гимнас	Ходьба по положенно пол, пере через куб	Прыжки н двух ног чер ез 5 линий.	Пола	Подле е под дугам	Подбр вание мяча вверх двумя руками	П/ И «У меве дья бору» М. П/ И «Угада й спряган
											П/ И «Ко мыши» М. П/ И «Угада й позвал»
									Подле е под шнур мячом руках затем выпря ься, подня мяч в	Прока ание по дорож прямо напра ии, з пробе по дорож	П/ И «Ко мыши» М. П/ И «Угада й позвал»

Н О Я Б Р Ь

	Строевь упражнен перестро	Ходьба	Бег	ОРУ	Равнов	Прыжки	Метани	Ползан лазан	Владение	Подвиж и мало под ные иг
1	Построен шеренгу, перестро три коло (использ ориентир	Ходьба в колонне по одному; изменени направле между кубиками	Бег в к по одно изменени направле между кубиками	С г. пал №9 «Оздор льная гимнас»	Ходьба г/ скаме перешаг ием чер кубики.	Прыжки н ногах с продвиже вперед, кубики, поставле ряд.				П/ И «Салки» М. П/ И «Найди промолч
					Ходьба г/ скаме мешочко гол.	Прыжж и д ногах ч линии.			Подбрасыва ловля мяча руками.	П/ И «Салки» М. П/ И «Найди промолч

2 неделя	Построен шеренгу; перестро круг.	Ходьба колонне одному; кругу, взявши руки; на носках.	Бег по одну и другую сторону; рассыпн носках «мышки».	С кубики №10 «Оздор ельная гимнас		Прыжки н ногах ч линии.			Прокатыва мячей друг	П/И «Самолё Ходьба колонне одному.
						Прыжки н ногах с продвиже вперед, предмета			Перебрасыв мяча друг (1, 5 м.)	П/И «Самолё Ходьба колонне одному.
3 неделя	Построен шеренгу, перестро три коло (использ ориентир	Ходьба колонне одному; сигнал изменит направле высоко поднимае колени, на поясе	Бег в рассып	С б. мяч №1 «Оздор ельная гимнас				Ползан по г/скам на лад и коле	Бросание м и ловля ет руками.	П/И «Ли куры» Ходьба колонне одму.
						Прыжки н ногах ме кубиками		Ползан на лад и ступ одной сторон зала н другую	Бросание м одной руке его двумя	П/И «Ли куры» Ходьба колонне одному
4 неде	Построен шеренгу, перестро три коло (использ ориентир	Ходьба в рассып	Бег в рассып на сигна останови принять -нибудь	С флаж №1 2 «Оздор ельная гимнас	Ходьба г/скам боком пристав шагом, конце			Ползан по г/скам на жив подтяг ь двум		П/И «Цветн автотомб Ходьба колонне одному.

					скамейку сделать вниз.			руками		
					Ходьба г/скамее боксом пристав шагом, середин присест встать пойти.	Прыжки н ногах д		Ползан по г/скам опорой ладони колени		П/И «Цветны автомоб Ходьба колонне одному.

ДЕКАБРЬ

	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метания	Ползание лазание	Владение мячом	Подвижные малоподвижные игры
1 неделя	Построение колонну поперестроения шеренгу;	Ходьба в колонну по одному повороты зала.	Бег в колонну по одному	С платочек №13 «Оздорельная гимнастика»	Ходьба по шнуру, положенному прямо. Приставление пятки одной ноги носом другой, поясе.	Прыжки двух ног через бревно				П/И «Лис курятник» М. П/И «Найдём цыплёнка»
					Ходьба по шнуру, положенному по кругу	Прыжки двух ног через бревно			Прокатывание мяча предметом	П/И «Лис курятник» М. П/И «Найдём цыплёнка»
2 неделя	Построение колонну поперестроения шеренгу; Рассчитать «белочек» «зайчиков»	Ходьба парами «белочка» «зайчик»	Бег враспы	С мячом №104 «Оздорельная гимнастика»		Спрыгивание со скамейки мягкой дорожки.			Прокатывание мяча кеглями поставленными в одну линию.	П/И «У медведя в бору» М. П/И «Где спрячется зайчик?»

					Бег по узенькой дорожке.	Спрыгивать со скамейки мягкую дорожку.			Прокатать мяча мкеглями поставлми в одлинию.	П/ И «У медведя бору» М. П/ И « где спря
3 неделя	Построение колонну по перестроен шеренгу;	Ходьба в к по одному; врассыпну команде остановитс принять- ка ли бозу.	Бег в колонн одному врассы	Без предме №1 5 « Оздор ельная гимнас				Ползани четвере на коле ладонях г / скаме	Перебра ние мяч другу, руками (ф , 5 м .)	П/ И « За волк» М. П/ И « спряталс зайчик».
					Ходьба с перешаг м через набивные мячи.			Ползани прямом направл как «медвеж	Перебра ние мяч другу, рука мзи головы	П/ И « За волк» М. П/ И « спряталс зайчик».
4 неделя	Построение колонн дуно по перестроен шеренгу; перестроен колонны.	Ходьба в к по одному; врассыпну команде остановитс принять- ка ли бо позу.	Бег в колонн одному врассы	С б. №1 6 мяч « Оздор ельная гимнас	Ходьба г / скаме б оокм пристав шагом, головой.			Ползани г . скам на жив о		П/ И « Пт кошка» Ходьба колонне одному.
					Ходьба г / скаме середине присест хлопнут ладоши.	Прыжки двух но обруча , прыгнут обруч и обруча .		Ползани г . скам на четвере		П/ И « Пт кошка» Ходьба колонне одному.

Я Н В А Р Ь

	Строевые упражнения перестро	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновес	Прыжки	Метание	Ползание лазан	Владение мячом	Подвижные малоподвижные игры
1 неделя	Построение колонну по перестроен шеренгу; перестроен колонны.	Ходьба м предмета поставле врассыпн	Бег меж предмет поставл ми врассып	С б. м №1 7 «Оздотель гимна а	Ходьба по канат носки на руки на п	Прыжки н двух но продвиже вперед, перепрыг е каната и слева.				П/ И «Кро М. П/ И «Н кролика»
					Ходьба по носки на пятки на руки на	Прыжки н двух но продвиже вперед перепрыг е каната и слева				П/ И «Кро М. П/ И «Н кролика»
2 неделя	Построение колонну по перестроен шеренгу; .	Ходьба в по одном сменной ве врассыпн	Бег врассып	С кег №1 8 «Оздотель гимна а		Прыжки с г / скамей			Перебрание м друг д (2 м) .	П/ И «Най свою пар Ходьба в колонне одному .
					Ходьба на между кег поставлен один ряд .	Прыжки н двух но продвиже вперед, врозь, вместе			Отбива мяча о рукой ловля двумя	П/ И «Най свою пар Ходьба в колонне одному .
3 нед	Построение колонну по перестроен шеренгу; перестроен	Ходьба в по одно «змейкой» предмета	Бег врассып	С обр №1 9 «Оздотель гимна				Ползан по г / скам на лад и ступ	Отбива мяча о рукой .	П/ И «Лошадки Ходьба в колонне одному .

	КОЛОНЫ.			а						
						Прыжки двух ног справа и от шнура перепрыг через не		Ползан прямом направ и на ладоня ступня	Прокат ие мяч друг д в пара м.)	П/ И « Лош Ходьба в колонне одному.
4 неделя	Построени колонну по перестроен шеренгу;	Ходьба в по одном сменной ве	Бег врассып	Без предм №2 0 « Озд итель гимна и	Ходьба по скамейке мешочком голове.			Ползан под ши боком. касаяс руками пола.		П/ И « Автомоб Ходьба в колонне одному.
					Ходьба скамейке пристав шагом, середин присесть, пройти д	Прыжки двух ног между предмета		Полза под ши боком, касаяс рукам пола, и бок		П/ И « Автомоб Ходьба в колонне одному

ФЕ В Р А Л Ь

	Строевые упражнения перестро	Ходьба	Бег	ОРУ	Равнобе	Прыжки	Метани	Ползани лазани	Владение мячом	Подвижные малоподвижные игры
1 неделя	Построение колонну по одному; перестроение шеренгу; перестроение две колон	Ходьба колонне одному; между кеглями врассып	Бег в колонне одному между кеглями врассы	С б. мяч №2 1 «Оздоровитель гимназия	Ходьба по г/ скамей середине останови сделать ввруг се пройти до скамейки	Прыжки по брускам.				П/ И «Котяшенята» М. П/ И «Кт кричит»
					Ходьба с перешаги через на мячи	Прыжки по шнуру, положенн вдоль за			Перебравание мяч друг д стоя в шеренг (2 м.)	П/ И «Котяшенята» М. П/ И «Кт кричит»
2 неделя	Построение колонну по одному; перестроение шеренгу;	Ходьба колонне одному; «Аист!» останови поднять «Лягушка» приседа корточк колени.	Бег врассы	На стуль №2 2 «Оздоровитель гимназия		Перепрыгивание из обруч	Метани мешочк вертика ую цел правой левой рукой, плеча.		Прокатие мяч между кеглям	П/ И «Умебору» Ходьба с хлопками каждый че шаг.
						Прыжки по обруч			Прокатие мяч	П/ И «Умебору»

									между кеглям	Ходьба с хлопками каждый шаг.
3 неделя	Построени колонну по одному; перестрое шеренгу; перестрое две колон	Ходьба колонне по одному; носках, зголову; обычная ходьба стороны	Бег врассы	Без предм №2 3 «Оздотель гимнаа				Ползани г/скамечетвере	Перебрание м друг д (2, 5 м)	П/И «Ворои автомоб Ходьба в по одному
						Прыжки н двух ног между кеглями, поставле в шахмат порядке.	Метани мешочк вертик ую цел правой левой рукой, плеча.	Ползани г/скамечетвере		П/И «Ворои автомоб Ходьба в по одному
4 неделя	Построени колонну по одному; перестрое шеренгу;	Ходьба колонне по одному; середине зала, х врассып	Бег врассы	С г. палк №2 4 «Оздотель гимнаа	Ходьба с перешаги через на мячи с в поднятым коленряумки стороны.			Ползани г. скамна четвере		П/И «Перептиц» Ходьба в по одному
					Ходьба п скамейке приставн шагом, н середине присест и пойти	Прыжки н правой и ноге до		Ползани г. скамна четвере «по медвежь		П/И «Перептиц» Ходьба в по одному

МАРТ

	Строевые упражнения перестро	Ходьба	Бег	ОРУ	Равноие	Прыжки	Метан	Ползанлазан	Владенимячом	Подвижныелоподвигры
1 неделя	Построен колонну одному; перестро шеренгу.	Ходьба в по одному переход по сигналу кругом в и продол ходьбы.	Бег врассып	С обруче №2 5 «Оздоровная гимна	Ходьб нанос между предм и.	Прыжки двух ног через ш справа				П/ И «Перептиц» М. П/ И «Напро молчи»
					Ходьб бег п накло доске	Прыжки двух ног через к скакалку				П/ И «Перептиц» М. П/ И «Напро молчи»
2 неделя	Построен колонну одному; перестро шеренгу; перестро две коло	Ходьба в по одному сигнал «ля» ходьба в поднимая руки на п сигнал «-м» ходьба на руки за г	Бег по водну и другую сторону врассып	С кубик №2 6 «Оздоровная гимна		Прыжки в длину с			Перебрас мячей че шнур	П/ И «Бездзаяц» Ходьба в по одному
						Прыжки в длину с			Перебрас мячей че шнур двумя руками в аи головы и его.	П/ И «Бездзаяц» Ходьба в по одному
3 нед	Построен шеренгу, перестро три коло (использ	Ходьба по «змейкой»; врассып носках; на	Бег по с выполне заданий	С б. м №2 7 «Оздоровная гимна				Ползан по г/ скам на жив подтяг	Прокатыв мяча меж кеглями	П/ И «Самочей голос

	ориентир							ь двумя руками		
					Ходьба г/скам е с мешоч на го			Ползан по г/скам на лад и коле мешочк на спи	Прокаты мяча меж кеглями	П/И «Само М. П/И «Уг чей голосо
4 неделя	Построен шеренгу, перестро три коло (использ ориентир	Ходьба в к по одному; в рассыпнук сигнал «за место» дет строятся в	Бег в колонне одному; в рассып	Без пред №2 8 «Оздоров ная гимн	Ходьба доске полож ой на руки поясе	Прыжки двух но через 5 шнуров, положен		Ползан по г. скамей «по медвеж		П/И «Охот зайцы» М. П/И «На зайца»
					Ходьба доске носка руки поясе	Прыжки двух но через 6 шнуров.		Лазань г/стен перехо на дру рейку.		П/И «Охот зайцы» М. П/И «На зайца»

А П Р Е Л ь

	Стр оев ые упр ажнения перестр ое	Ход ьба	Бе г	ОРУ	Равн овес	Прыжки	Ме тание	Полза ние и лазан	Владе ние мячом	Подвижные малоподвиж ные игры
1 неделя	Построени колонну п одному;	Ходьба в колонне одному; перешаг через бр	Бе г врассып	С флажк и №2 9 «Озд витель я гимна ика	Ходьба п положенн пол с ме на голов на пояс.	Перепры ние чер предмет				П/ И «Пробе М. П/ И «Уга позвал»
					Ходьба г / скамей боком приставн шагом, с мешочком голове.	Перепры ние че шнур	Метание мешочко горизон ую цель правой левой р (2, 5 м.			П/ И «Пропе М. П/ И «Уга позвал»
2 неделя	Построени шеренгу; перестро круг; раз и смыкани	Ходьба в колонне одному; по кругу изменени направле	Бе г врассып	С кег № 30 «Озд витель я гимна ика		Прыжки длину с места.	Метание мешочка горизон ую цель			П/ И «Совуш Ходьба в к одному.
						Прыжки длину места	Метани мяча вертика ую цел способ плеча (Отбив е мяч пол о рукой	П/ И «Совуш Ходьба в к одному.
3 неделя	Построени колонну п равнение ориентира	Ходьба в колонне одному, сигналу «лягу-шк дети приседа кладут	«Бабочки помахива рука-ми «крылышк	С г. палко №3 1 «Озд витель я гимна ика			Метани мешочк дально	Полза е по г / ска ке на ладон и колен		П/ И «Совуш Ходьба в к одному.

МАЙ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание лазание	Владение мячом	Подвижные малоподвижные игры
1 неделя	Построение колонну два; разворот по ориентирам	Ходьба колонне одному; парами; ходьба врассып	Бег в колонне по одному; парами; врассып	Без предметов №3 3 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по доске, положенной на пол, приставляя пятку одной ноги к другой.	Прыжки в места -бер шнуры положенные на пол.				П/И «Котятенята» М. П/И «Рокругом»
					Ходьба по скамейке боком приставляя шаг, в середине присесть встать и пройти до конца	Прыжки в места, чередуя шнуры положенные на пол (50 см)			Прокат мяча между кубика «змеяк	П/И «Котятенята» М. П/И «Рокругом»
2 неделя	Построение колонну одному; поворот направо, налево, кругом.	Ходьба колонне одному сменной ведущей	Бег в колонне по одному врассып	С кубиками №3 4 «Оздоровительная гимнастика		Прыжки в места, чередуя (40-50 см.)			Перебравание мяча друг друга	П/И «Котятенята» М. П/И «Затейник
						Прыжки чередуя короткую скакалку на ногах на	Метание мешочков дальностью правой и левой рукой		Перебравание мяча друг друга (2 м.)	П/И «Котятенята» М. П/И «Затейник
3 неделя	Построение шеренгу размыкая смыкание поворот направо, налево.	Ходьба обычная высокая поднимая колени «лошадка»	Бег врассып	С косичкой №3 5 «Оздоровительная гимнастика			Метание мешочка вертикально в цель -2(м.,)	Ползание по скамейке на живот		П/И «Зайца волк» М. П/И «Где спрятался

				ика		Прыжки че короткую скакалку	Метание мешочка вертикал цель -2(м.,)	Полза по г/ска е «по медве »		П/ И «Зайц волк» М. П/ И «Гд спрятался
4 неделя	Построе шеренг перестр в кру размыка смыкан	Ходьба колонне одному, полу присяде высоко поднима колени, мелким шагом, семеня	Бег в к по одно	С б. мяч №3 6 «Озд вители я гимна ика	Ходьба г/скаме мешочко голове, стороны.	Прыжки на ногах чер с парва и с продвига вперёд.				П/ И «У ме бору» Ходьба в по одному
					Ходьба доске, л на полу, за голо			Лазан по г/сте		П/ И «У ме бору» Ходьба в по одному

ПРИЛОЖЕНИЕ СТАРШАЯ ГРУППА ЯБЕРЬ

	Строевые упражнения перестро	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метан	Ползание лазанье	Владение	Подвижные малоподвижные игры
1 неделя	Построен шеренгу; перестро колонну;	Обычная ходьба колонне, одному; носках, р вверх.	Бег в к с измен темпа; врассып чередуя ходьбой колонне	Без предм №1 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба г / скамей перешаг м через кубики, наясе.	Прыжки двух но продвиж м вперё 3 р)			Перебрасыв мяча, сто шеренгах двумя рук с низу 2(р)0	П/ И «Мышелов М. П/ И «У мяч»
					Ходьба г / скамей перешаг через на мячи, р голов-Ф йр	Прыжки двух но продвиг вперёд предмет «змейка (2 р)			Перебрасыв мячей в ш после уда об пол дв рука м-ш 2 (р)	П/ И «Мышелов М. П/ И «У мяч»
2 неделя	Построен шеренгу; размыкан приставн шагом; перестро круг; перестро колонну	Обычная ходьба колонне, с ходьбой носках, р вверх; «з	Бег в к с задан на сигн полупри «змейка высоко поднимает колени; врассып	С м. мячом №2 «Оздоровительная гимнастика		Подпрыг ие на д ногах «доста н предмет 4 р)			Подбрасыв м. мяча в в двумя ру-к 15 р)	П/ И «Сде фигуру» М. П/ И «И и промол
						Прыжки высоту места «доста н предмет 5 р)		Ползание четвереньк между предмета м чередован ходьбой и	Бросание ввверх и л двумя рук хлопком в (15-20 р)	П/ И «Сде фигуру» М. П/ И «И и промол
неделя	Построен	Ходьба в высоко по	Бег в к в умере	Без предм	Ходьба г канату			Ползание г / скамейк	Бросание ввверх дву	П/ И «Удс Ходьба в

	шеренгу; перестро колонну прыжке.	колени, р стороны.	темпе.	о в №3 «Озд вите л я гимна ика»	приставн шагом бс руки на (2-3 р)			ладонях и (2-3 р)	руками и его после (10-1 2 р)	колонне одному.
					Ходьба канату приставн шагом бс мешочком голове			Ползание г / скамейк опираясь предплечь колени (2-3 р)	Перебрасы мячей дру двумя рук за головы (10-1 2 р)	П/ И «Удс Ходьба колонне одному.
4 неделя	Построен шеренгу; поворот; размыкан смыкание приставн шагом; перестро колонну	Обычная х перекса тьюям на носок; на носках четверень	Медленн бег; «змейко	С г. палко №4 «Озд вите л я гимна ика»	Ходьба перешаг через ку мешочком голове (2-3 р)	Прыжки двух но мешочко зажатым между к «пингви (2-3 р)		Пролезани обруч бок задевая з край в группир-ов б р)		П/ И «Мы весёлые ребята» М. П/ И «Ровным кругом»
					Ходьба перешаг через ку мешочком голове, пояс-3 р)	Прыжки двух н продви вперё		Пролезани обруч пря боком в группир-ов б р)		П/ И «Мы весёлые ребята» М. П/ И «Ровным кругом»

ОКТАБРЬ

	Строевые упражнения перестро	Ходьба	Бег	ОРУ	Равнове	Прыжки	Метан	Ползани лазани	Владен мячом	Подвижны малоподви игры
1 неделя	Построени шеренгу; осанки и равнение.	Ходьба колонне одному.	Медленн бег в к по одно	Без пред то №5 «Озд овит ьная гимна тика	Ходьба г / скамей боком пристави шагом, (3 р)	Прыжки н ногах че шнуры, положенн расстоян (см.-3 р) 2			Бросание двумя ру от груди другу на расстоян 2, 5 м.	П/ И «Пере рптиц» М. П/ И «На про молчи»
					Ходьба г / скамей боком пристави шагом, пере ша ги че ркеузб ик (3 р)	Прыжки н ногах че шнуры пр левым бо- 3 р)			Передача двумя ру от груди -ноги на ширине	П/ И «Пере рптиц» М. П/ И «На про молчи»
2 неделя	Построени шеренгу п осанки, перестрое колонну.	Ходьба колонне, колонне одному.	Бег в к , черед ходьбой	С об ру №6 «Озд овит ьная гимна тика		Спрыгива скамейки полусогн ног 8 р) 6		Перепол через г / скаме	Перебрас мяча друг другу двумя рука мзи головы	П/ И «Не о на полу» Ходьба в по одному
						Спрыгива скамейки полусогн ног 8 р) 6		Ползани г. скаме четвере	Броски друг дру двумя ру из за гол (8-10 р)	П/ И «Не о на полу» Ходьба в по одному
3 неделя	Построени шеренгу; перестрое колонну.	Ходьба колонне медленн темпе, быстрм шагом, коротки семенящи	Бег в рас сып	С б. мячо №7 «Озд овит ьная гимна тика	Ходьба пере ша ги м через набивные мячи, н фу			Подлеза под дуг прямо и боком (группи не каса руками (3-4 р)	Метани м. мяча горизон ю цель левой расстоян (4-5 р)	П/ И «Удоч Ходьба в по одному

					Ходьба по г / скамейке боком приставкой шагом. . .			Ползание четверен между кеглями «змейк-о 3 р)	Метание м. мяча горизон ю цель и левой расстоя (4-5 р)	П/ И «Удоч Ходьба в по одному
4 неделя	Построение шеренгу; равнения осанки, перестрое колонну п	Ходьба колонне два, по команде поворот левое пл идут в д сторону.	Бег врассып	Без пред №8 «Озд овит ьяная гимн тика	Ходьба по г / скамейке середине перешагн через сойти не спрыгива -3 р)	Прыжки н ногах на покрыт буре)		Пролеза обруч б не коса руками		П/ И «Гуси лебеди» М. П/ И «Ле летает»
					Ходьба по г / скамейке середине присест Хлопнут ладоши. ипойти дальше.	Прыжки н препятет 20 см 3 р) (2		Ползание четверен с преодо м препятс (2-3 р)		П/ И «Гуси лебеди» М. П/ И «Ле летает»

Н О Я Б Р Ь

	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метания	Ползания лазания	Владение мячом	Подвижные малоподвижные игры
1 неделя	Построение шеренг; перестроения колонн по одному.	Ходьба колонной по одному; высоким подниманием колена.	Бег в рассыпную; Бег между предметами	С флажком №9 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по скамейке перекинув мяч из правой руки вперед со спиной (3р)	Прыжки вправо и влево по прямой			Перебрасывание мяча двумя руками над плечами, с шеренг (3р)	П/И «Пожарный ученик» М. П/И «Найди промолчи»
					Ходьба по скамейке перекинув мяч из правой руки вперед со спиной (3р)	Прыжки 2. на левой ноге по прямой			Перебрасывание мяча двумя руками из головы, в шеренгах (3р)	П/И «Пожарный ученик» М. П/И «Найди промолчи»
2 неделя	Построение шеренг; перестроения колонн	Ходьба колонной по одному изменением направления	Бег между кубиками поставленными в один ряд	С г. палкой №10 «Оздоровительная гимнастика»		Прыжки продвижением вперед (3р)		Ползания по скамейке животом, подтягивая двумя руками, с боковой скамейки (3р)	Отбивание о пол, продвижение вперед (3р)	П/И «Не оседлай на полу» М. П/И «Угадай голос»
						Прыжки правой и левой до обозначенного места (2-3р)		Ползания четвереньками подталкивание головой в прямом направлении (1-2р)	Отбивание о пол, продвижение вперед (3р)	П/И «Не оседлай на полу» М. П/И «Угадай голос»
3 неделя	Построение шеренг; проверка осанки, перестроения колонн по одному.	Ходьба ускоренно замедленно темпа	Бег между предметами поставленными в один ряд	С обручем №11 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по скамейке боком приставным шагом (3р)			Пролезание обруча в группировке касаясь верхней ободки (4р)	Отбивание одной рукой продвижение вперед (3р)	П/И «Удочки» Ходьба в колонне по одному.

					Ходьба на носках, головой, набивным мячом (Зир)			Ползание по скамейке четверес опорой предплечий колени	Ведение ходьбы (баскетбольный вариант)	П/И «Удочки» Ходьба в колонне по одному
4 неделя	Построение шеренг; проверка осанки и выравнивание перестроения колонны.	Ходьба колонной командой «фигурь» Дети делают фигуру.	Бег враспы	Без предмета №1 2 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по скамейке головой, поясе (2-3 р)	Прыжки правой левой между предметом (2-3 р)		Подлезание под шнуром прямо и боком (3 р)		П/И «Пожарный ученик» М, п/и «Удочки»
					Ходьба по предметам на носках, головой (Зир)	Прыжки правой левой между предметом		Подлезание под шнуром прямо и боком (3 р)		П/И «Пожарный ученик» М, п/и «Удочки»

ДЕКАБРЬ

	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание лазание	Владение мячом	Подвижные малоподвижные игры
1 неделя	Построение шеренгу; перестроение колонну поворотом на месте.	Ходьба и чередование колонн одному.	Ходьба и бег в чередовании в колонне по одному.	С кубиком №1 3 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба наклонно боком, рывки (3 р)	Перепрыжки на двух ногах чередованием (3 р)			Перебрасывание мяча двумя руками из головы другому, с шеренгах на коленях (15 р)	П/И «Ловишки» М. П/И «Сделай фигуру»
					Ходьба наклонно прямо, рывки с боков	Прыжки на ногах чередованием			Перебрасывание мяча двумя руками способом	П/И «Ловишки» М. П/И «Сделай фигуру»
2 неделя	Построение шеренгу; перестроение колонну одному	Ходьба в колонне одному; по кругу взявшись за руки.	Бег умеренным темпом по кругу взявшись за руки.	Без предмета №1 4 «Оздоровительная гимнастика»		Прыжки с ноги, проведя вперед на левой ноге (3 р)		Ползание на четвереньках между кеглями (2-3 р)	Подбрасывание мяча двумя руками в ловлю (2 р)	П/И «Не осаждай полу» М. П/И «Укати мяч»
						Прыжки с ноги, проведя вперед на левой ноге (3 р)		Ползание на четвереньках под столом, а мяч под головой (2 р)	Прокатывание большого мяча в прямом направлении	П/И «Не осаждай полу» М. П/И «Укати мяч»
3 неделя	Построение шеренгу; проверка осанки и выравнивание перестроение колонну.	Ходьба в рассыпной команде «Сделай фигуру» остановка выполнения задания.	Бег в рассыпной форме.	С мячом №1 5 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по скамейке мешочком в голове, с боков (3 р)			Ползание по скамейке на живом животике с хваткой боков скамейки (2-3 р)	Перебрасывание большого мяча стоя двумя руками с низа (3 р)	П/И «Охотники и зайцы» М. П/И «Летит ли самолет»

					Ходьба по г/ скамей боком приставным шагом, мешочком (Зер.)			Ползание мешочком на спине на четвереньках.	Перебрасывание большого обруча руками хлопком ловлей (П/ И «Охотничья» М. П/ И «Летает»
4 неделя	Построение шеренг; перестроение колонн по одному;	Ходьба по кругу, взявшись за руки, с поворотом вправо, ходьба враспы	Бег по кругу, взявшись за руки, поворотом вправо, влево, враспы	Без предметов №1 6 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба по г/ скамей перешагами через ку	Прыжки на и левой ноге между кег (3 р)		Лазание по г/ скамейке, пропускание (П/ и «Хитрая лиса» М. П/ И «Сделай фигуру»
					Ходьба по г/ скамей боком приставным шагом, мешочком (Зер.)	Прыжки на ногах между кеглями мешочком, зажатым между ладонями (2 р)		Лазание по г/ скамейке, пропускание (П/ и «Хитрая лиса» М. П/ И «Сделай фигуру»

Я Н В А Р Ь

	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равногие	Прыжки	Метания	Ползание лазание	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные игры
1 неделя	Построение шеренгу, проверка осанки, равнения	Ходьба между кубиками, расставленными шахматном	Бег между кубиками расставленными шахматном порядке.	С г. па №1 7 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба бег по наклонной доске	Прыжки правой ногой между кубиками			Перебравание мяча друг другом в шеренге	П/ И «Медведи и пчелы» М, П/ И «Ловкие пальцы»
					Ходьба бег по наклонной доске	Прыжки на двух ногах между набивными мячами.			Перебравание мяча друг другом в шеренге	П/ И «Медведи и пчелы» М, П/ И «Ловкие пальцы»
2 неделя	Построение шеренгу, перестроение в круг.	Ходьба по правому боку верёвке, которая лежит на полу образуя круг.	Бег по кругу взявшись за руки.	С мячом №1 8 «Оздоровительная гимнастика»		Прыжки длину с (40 см)		Проползание под дугой четвертого подтала мяча.	Подбравание мяча вверх.	П/ И «Совушки» Ходьба колоннами одному.
						Прыжки длину с (40 см)		Переползание через скамейку под дугой	Перебравание мяча друг другом двумя руками снизу	П/ И «Совушки» Ходьба колоннами одному
3 неделя	Построение шеренгу, проверка осанки, перестроение колонну одному.	Ходьба в колонну по одному выполнение задания, хвостиком змейкой между предметами	Бег врасплох	Без предмета №1 9 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба перешагиванием через набивные мячи		Пролезание в обруч боком, касаясь верхней обода.		Перебравание мяча друг от друга (3 м)	П/ И «Неставай полу» М, П/ И «Жмурки колокол»

					Ходьба переша- ганием через набив- мячи мешоч- на го-		Пролез в обру- бок, касая сверху обода.	Перебр- ание м- друг д- и ловл- после отскок пол.	П/И «Не оставай полу» М, П/И «Жмурка колокол м
4 неделя	Построен шеренгу, перестро- колонну одному, в круг.	Ходьба по поворотом то в другую сторону.	Бег по к поворотом одну, то другую с	С корот- скакалка №20 «Оздоро- льная гимнаст	Ходьба г/ска- е прист- пятой одной ноги носки друго-	Прыжки вместе, врозь продвига- вперёд.	Лазанье г/стенк одноимё- м спосо-	Веден- мяча прямо направ- и.	П/И «Хи- лиса» Ходьба конце п- одному.
					Ходьба г/ска- е, ру- голов-	Прыжки шнуры на ногах.	Лазанье г/стенк ходьба четвёрт рейке.	Веден- мяча прямо направ- и.	П/И «Хи- лиса» Ходьба колонне одному.

ФЕВРАЛЬ

	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равногие	Прыжки	Метание	Ползание	Владение мячом	Подвижные и малоподвижные
1 неделя	Построение шеренгу, перестроение колонну одному, в круг.	Ходьба в поодному, врассыпну	Бег в колон по одному бег врассыю	Собр №2 1 «Оздотитель гимнаа	Ходьба г. скаме руки сторо	Прыжки через бруски без п			Забрасыва мячей в кольцо расстоя м. -зияз голо вбър	П/ И Охотники и М. П/ И «Съедоб съедобное»
					Ходьба г. скаме руки сторо	Прыжки через бруски правы левым боком			Забрасыва мяча в двумя р от груд 8р)	П/ И «Охотники М. П/ И «Съедоб съедобное»
	Построение шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение колонну одному, в круг.	Ходьба по взявшись	Бег п кругу взявш за ру одну другу сторо	Без предм №2 2 «Оздотитель гимнаа		Прыжки длину места (50 см (8-10р)		Подлез под ду касаяс руками пола, групп е -3 р)	Отбиван мяча од рукой, продвиг вперед (2-3 р)	П/ И «Не остав Ходьба в коло одному.
						Прыжки длину места (50 см (8-10р		Ползан на четвер х между кегля-м 3р)	Перебра ние мал мяча од рукой и после о пол.	П/ И «Не остав Ходьба в коло одному.
3 неделя	Построение шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение колонн	Ходьба в по одному	Бег в колон по од	Сверёв №2 3 «Оздотитель гимнаа	Переш вание через г/ пал 40 см (3р)		Метание мешочко вертика ю цель правой левой р от плеч расстоя 2, 5 -6р)	Подлез под па -40 см. 3р)		П/ И «Мышеловк Ходьба в коло одному.

					Ходьба носка между кегля поста ных в один (2-3 р)	Прыжк на дв ногах через шнур 3 р)	Метание мешочко вертика ю цель правой левой р от плеч расстоя м. -6(р5)	Ползан по г/скам на четвер рх с мешочк на спи 3 р)		П/ И «Мышеловк Ходьба в коло одному.
4 неделя	Построе шеренгу; проверка осанки и равнения перестро колонну одному.	Ходьба в по одному	Бег в средн темпе мин.)	С мяч №2 4 «Озд итель гимна а	Ходьба г/ска е, ру поясе прист я пят одной ноги носку друге 3 р)	Прыжк ноги ногу, продв сь в п до обозн ного места 3 р		Лазань г/стен разно ым способ спуск не пропус реек.	Отбиван мяча в ходьбе, баскетб й вари (10-1 2 р)	П/ И «Губоди » Ходьба в коло одному.
					Ходьба г/ска е. ру голов (2-3 р)	Прыжк ноги ногу между предм и.		Лазань г/стен разно ым способ спуск	Бросани мяча в ловля е правой левой рукой. (1 2 р)	П/ И «Губоди » Ходьба в коло одному.

МА Р Т

	Строе упражне перестр	Ходьба	Бег	ОРУ	Равнове	Прыж	Метани	Ползани лазань	Владение	Подвижны малоподви игры
1 неде	Построе шеренгу; перестро колонну.	Ходьба колонне одному сигнал	Бег с поворо в друг сторон	Без предме №2 5 «Озд	Ходьба канату пристав шагом с	Прыжк из об в обр (6 обр			Перебрасыв мяча друг ловля его отскока от	П/ И «Пожар учении» М. П/ И водящему»

		выполни поворот другую сторону	врассы	гельна гимнаста	мешочком голове, поясе.)			бросание с рукой, а двумя	
					Ходьба канату пристав шагом с мешочком голове, поясе.	Прыжки на двух ногах через бивны мячи.			Перебрасыв мяча друг ловля его в ладоши отскока от	П/И «Пожар учении» М. П/И «водящему»
2 неделя	Построение шеренгу, проверка осанки и равнение перестро в колонну перестро круг.	Ходьба кругу; изменение направл врассып	Бег в колонн одному кругу; врассы кубика	Собр №2 6 «Оздотельна гимнаста			Метани мешочк вертика ую цел правой левой (Ф м.-; 2 м.)		Ползание четверен между ке	П/И «Медв пчёлы» Ходьба в по одному
						Прыжк высот разбе	Метани мешочк цель п левой рукой 3, 5 м. м.	Ползание четверен между ке	П/И «Медв пчёлы» Ходьба в по одному	
3 неделя	Построение шеренгу; перестро колонну одному.	Ходьба колонне одному; сменной темпа; врассып	Бег в колонн одному измене темпа; в рассы	Со скака №2 7 «Оздотельна гимнаста	Ходьба г/ скаме боком пристав шагом, середине присест Встать дальше.	Прыжк правы левым боком через корот шнуры		Лазание г/ скаме разноим способом	П/И «Стоп Ходьба в по одному	
					Ходьба г/ скаме середине повернут пойти да Руки за головой.	Прыжк из обр в одной на дв ногах		Ползание г/ скаме опорой н ладони и ступни «медвежь	П/И «Стоп Ходьба в по одному	

4 неделя	Построение шеренг; перестроение колонн; одному; перестроение пары.	Ходьба парами; ходьба рассыпной; остановка по сигналу.	Бег в колонне; одному парами враспыю. С остановка по сигналу.	С кеглей №28 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба носками набивными мячами.	Метание мешочка горизонтальную цель (3м)	Лазание по шнуру боком касаясь		П/И «Не о на полу» Ходьба в по одному
					Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Метание мешочка горизонтальную цель (3м)	Ползание по четверенкам между предметами	П/И «Не о на полу» Ходьба в по одному	

Апрель

	Строевые упражнения перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание лазание	Владение мячом	Подвижные малоподвижные игры
1 неделя	Построение шеренг; перестроение в колонне; круг;	Ходьба колонне; одному; кругу.	Бег по кругу, враспыю.	Без предмета №29 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба г/скамеечки в стороны	Прыжки через бруски			Броски мяча двумя руками из-за головы	П/И «Мед пчелы» Ходьба в колонне одному.
					Ходьба г/скамеечки передачей мяча на каждый перед собой за спиной	Прыжки двух шагов перепрыгивание через предмет			Подбрасывание мяча рукой в ловле его двумя.	П/И «Мед пчелы» Ходьба в колонне одному.
2 неделя	Построение шеренг; перестроение	Ходьба предметом	Бег мимо предмета	С г. палкой №30		Прыжки через короткую		Пролезание под обручем боком.		П/И «Стоя» Ходьба в колонне

	В колюном одному			«Озд витель ая гимна ика		скакал месте, вращая вперед		Прокаты обручей другу;		одному.
						Прыжки через коротк скакал продви вперед вращая вперед		Прокаты обручей другу; пролезан обруч.		П/И «Сто Ходьба в колонне одному.
3 неделя	Построе шеренгу проверк осанки равнени перестр в колон одному;	Ходьба кругу; перешаг ем чере кубики, врассып	Бег в колонн одному кругу; измене направ я; врассы	На г. скамей №3 1 «Озд витель ая гимна ика	Ходьба г/скамей перешаг ем чере предмет		Метание мешочка вертика цель пр левой р (2, 5 м.	Ползание полу с переполз через ск		П/И «Удо Ходьба м кеглями задень».
					Ходьба г/скамей руки в сторонах пристав пятку о ноги к другой.		Метание мешочка вертика цель пр левой р (3 м.)	Ползание г. скамей ладонях ступнях медвежь		П/И «Удо Ходьба м кеглями задень».
4 неде	Построе шеренгу перестр в колон	Ходьба колонне одному.	Бег в колонн одному	Без предм №3 2 «Озд	Ходьба канату пристав шагом,	Прыжки через коротк скакал		Лазанье г/стенку произвол способом		П/И «Гор М. П/И «Уг по голос

	одному;			вительная гимнастика	на пояс	продвижение вперёд				
					Ходьба носках набивных мячи.	Прыжки через препятствия справа слева		Лазанье по стенам производственные способности		П/И «Гор М. П/И «У по голос

МАЙ

	Строевые упражнения перестро	Ходьба	Бег	ОРУ	Равнов	Прыжк	Метание	Ползание лазанье	Владение мячом	Подвижные малоподвижные игры
1 неделя	Построен шеренгу; прыжком перестро колонну.	Ходьба колонне одному, сигнал «Поворот повернут продолжить движения.	Бег врассып	С мячом №3 3 «Оздотитель гимнаа	Ходьба г/скам перешаганием набивными мячи, на поя	Прыжк на дв ногах продв ясь вперё			Бросан мяча о стену рассто 2м., о рукой, ловля руками	П/И «Мышел М. П/И «Что изменить?»
					Ходьба г/скам боком приста шагом, среди присес	Прыжк на пр лев ноге, продв ясь вперё				П/И «Мышел М. П/И «Что изменилось»
2 неделя	Построен шеренгу; перестро колонну одному;	Ходьба с перешаг м через	Медленн бег с перешаг ием чер шнур.	Без предм № 3 4 «Оздотитель гимнаа		Прыжк в дли разбе		Ползание прямой н ладонях ступня-х медвежь и	Перебр ание м двумя руками груди.	П/И «Найди на полу» М. П/И «Найди промолчи»
						Прыжк в дли разбе		Лазание дугу.	Забрас ие мяч кольцо 2м.	П/И «Не о на полу» М. «Найди и промолчи»
3 неделя	Построен шеренгу; проверка и равен перестро колонну одному.	Ходьба врассып	Бег врассып	С флажк №3 5 «Оздотитель гимнаа	Ходьба г/скам боком приста шагом, среди присес встать пойти дальше			Пролезан правым и боком в не касая руками св края обр группиро	Бросан мяча о одной рукой. ловля двумя.	П/И «Пожар учении» Ходьба в к одному.

					Ходьба г / скам ударяя мешочк на гол			Пролезан правым и боком в	Бросан мяча о одной рукой . ловля двумя , бросан мяча в и ловл одной рукой .	П/ И «По жар учении» Ходьба в к одному .
4 неделя	Построен шеренгу; перестро колонну .	Ходьба колонне одному ускорени замедлен рук	Бег в колонне одному, ускорени замедлен	С кол №3 6 «Оздо итель гимна а	Ходьба переша нием ч набивн мячи, на поя	Прыжк на дв ногах между кегля		Ползание г / скамей животе, подтягив двумя ру		П/ И «Кара с щука» Ходьба в к по одному ловким игр
					Ходьба переша нием ч набивн мячи б руки н поясе .	Прыжк на пр и лев ноге между кубик .		Ползание г / скамей животе, подтягив двумя ру		П/ И «Кара с щука» Ходьба в к по одному ловким игр

ПРИЛОЖЕНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ СЕНТЯБРЬ

	Строевые упражнения перестрое	Ходьба	Бег	ОРУ	Равнов	Прыжк	Метание	Ползание лазанье	Владение мячом	П/И и М.
1 неделя	Построение шеренгу, перестрое колонну; перестрое колонну прыжками	Обычная ходьба на носках вперёд; выходящая вперёд; руки в стороны, стопы, пояс.	Бег в колонне с изменением направления враспынную чередованием ходьбой	Без предмета №1 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба г. скачком приставкой пятки ноги к носку другой мешочка на гол	Прыжки на двух ногах через шнуры			Перебрасывание мяча другому через руки (рас. 3)	П. и. «Ловишки» М. п. и. «Игра с корешками»
					Ходьба г. скачком боком перешагивание через кубики	Прыжки на двух ногах через кубики			Перебрасывание мяча другому узкими головами	П. и. «Ловишки» М. п. и. «Игра с корешками»
2 неделя	Построение шеренгу; прыжками с закрытыми глазами приставным шагом. Перестрое колонну прыжками	Обычная ходьба в колонне с изменением положения чередованием ходьбой на носках, вперёд; пятки на «змейкой»	Бег в колонне с изменением направления умеренном	С мячом №2 «Оздоровительная гимнастика»		Прыжки с доставанием предмета подвешенного на высоте подтягивание рук ребёнка		Лазанье по шнуру, не касаясь пола.	Перебрасывание мяча другому через шнур	П. и. «Не оставайся на полу» М. п. и. «Игра с корешками»
						Прыжки на двух ногах между предметами		Упражнение «Крокодил» (стр 13)	Перебрасывание мяча шеренгой двумя руками (16-20 р.)	П. и. «Не оставайся на полу» М. п. и. «Игра с корешками»
3 неделя	Построение шеренгу; прыжками с закрытыми глазами приставным шагом; перестрое колонну прыжками	Ходьба в колонне с четким постановкой на углах	Бег в умеренном темпе в колонне с выполнением заданий: прыжки боком, боковые выпады, с захлестыванием	С флажком №3 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба г. скачком поднимать прямую ногу хлопнуть под			Ползание по скамейке животом, подтягивание двумя руками	Подбрасывание мяча рукой и ловля его двумя руками.	П/И «Удочки» Ходьба в колонне с изменением направления.

	колонну; перестрое колонну п		голении, с на сигнал.	ика	колено					
					Ходьба г. скам на сер выполн поворо затем далее			Ползание скамейке ладонях ступнях	Подбрас ание мяча рукой и его дву руками.	П/ И «Уд Ходьба колонне одному.
4 неделя	Построени шеренгу; кругом; размыкани смыкание приставны шагом; перестрое колонну п	Обычная х с перека пятки на ползанием четверень носка хв время	Обычный бе выполнение заданий: « боковой га прыжки на ногах, про вперёд.	С обруч №4 «Озд витель ая гимна ика	Ходьба г. скам на сер присес опнуть ладоши выпрям и пойт далее	Прыжк из об в обр		Ползание скамейке ладонях коленях		В/ П «Не попадис Ходьба колонне одному.
					Ходьба боком приста шагом переша я чере набивн мячи.	Прыжк на пр и лев ноге шнур		Лазанье обруч п и левым не заде верхний обруча.		В/ П «Не попадис Ходьба колонне одному.

ОКТАБРЬ

	Строевые упражнения перестро	Ходьба	Бег	ОРУ	Равнов	Прыжки	Метани	Полза и лаз	Владение мячом	Подвижные игры и малоподвижные игры
1 неделя	Построен шеренгу; выполнены команды: «Равняйся» «Смирно» «Вольно» перестро колонну	Ходьба в колонне, различные положения ходьба с вперёд.	Медленные колонне, чередование высоко поднимая колени, захлест голени, враспы подскока	Без предметов №5 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба скамейки, руки за голову, середина, присест, руки в стороны, принять и пойти дальше.	Прыжки правой и левой ногой через скамейку			Подбрасывание мяча вверх и его двумя руками прижимая к груди.	В/ П «Перелет птиц». Ходьба в по одному
					Ходьба скамейкой боком приставным шагом мешочком на голове, на поясе	Прыжки двух ног через скамейку перепрыгивание через него с левой и правой ног продвигая вперёд.		Перебрасывание мяча с другой хлопком (2, 5 м)	В/ П «Перелет птиц». Ходьба в по одному	
2 неделя	Построен шеренгу; выполнены команды: «Равняйся» «Смирно» «Вольно» перестро колонну	Ходьба в колонне, перед согнутых на носки вверх; внешней стороны мяч за г высоко поднимая колени, прямых перед со	Беговые мяч пере грудью в согнутых боковой мяч впер подскоки вверх.	С г. палкой №6 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба скамейки На каждый шаг высоко поднимая прямую и делая хлопок (р.)	Прыжки высоты (с м)		Ползание на ладонях ступней «по медведю»	Ведение правой рукой в прямом направлении (баскетбольной вариация)	П/ И «Не оставайся в полу» М. п / . и .
						Прыжки высоты (с м) на		Лазание по обручу	Ведение правой рукой в	П/ И «Не оставайся в полу».

						полкус ые ноги		ках, и бок не каса ками в групп ке	прямом направл бросок баскетб корзи- ну)	М. п / . и .
3 неделя	Построен шеренгу; на-ый 50 ий перестр по расчё повороты наместе, перестро три коло	Обычная с задани высоко поднима колени, стороны; носках, вверх; в хлопок п собой. в	Бег с за тройками змейкой; поднима прямые н боковой захлёсто голени.	С обруч №7 «Озд вители я гимна ика	Ходьба рейке г скамейк (руки н поясе)			Полза по г. ска на жи подтя ясь д рукам	Ведение правой рукой в прямом направл (баскетб й вариан	П/ И «Удоч М, п / и «Л летает».
					Ходьба рейке гимнаст ой скам руки за голову.			Полза на четве ках подта ая мя голов	Ведение правой рукой ме предмет скетбол вариант) предмет	П/ И «Удоч М, п / и «Л летает»
4 неделя	Построен шеренгу, размыкан смыкание приставн шагом; п на месте на-ый - ой 2	Ходьба п заданием приставн шагом; с различны положени	Бег пара чередова ходьбой; врассыпн	Без предм №8 «Озд вители я гимна ика	Ходьба скамейк хлопая собой.	Прыжки правой левой н между предмет		Полза на четве ках поддт вая м голов		П/ И «Удоч Ходьба в по одном

					Ползани на гимнаст ой скам мешочко спине .	Прыжки двух но между предмет	.			П/ И « Уд Ходьба в по одном
--	--	--	--	--	---	---------------------------------------	---	--	--	-----------------------------------

Н О Я Б Р Ь

	Стр оев ые уп ражнени перестр ое	Ход ьба	Бе г	ОР У	Равн ове	Пры жки	Ме тание	Пол за и лаз	Владени мячом	Подви жны малоп одв е игры.
1 недел ья	Постр оени колонны; перестр ое колонну; размыкани смыкание	Ход ьба в колонне; носках, стороны; внешней стороне руки за спиной; приставн шагом, поясе; выпадом, хлопками перед с	Обычн ый колонне заданием сигнал: остановк поворот упр исе в прыжок в изменени направле	С флажк и №9 «Озд вители я гимна ика	Ход ьба канату поставн шагом д способо (пятки полу, п на кана	Пры жки двух но через п			Эстафет мячом «Л водящему	П/ И «До свою пар М п/ и « чей голо
					Ход ьба канату поставн шагом, за голо	Пры жки правой левой н продви г вперё в каната			Броски м корзину (баскетб й вариан	П/ И «До свою пар М п/ и « чей голо
2 недел ья	Постр оени шеренгу, перестр ое круг; рас ый,-ой2, перестр ое два круга перестр ое две колон размыкани смыкание.	Обычн ая ход ьба; носках, стороны; пятка, поясе; и широки шагом; рассыпну четверен	Медленн ы бег в чередова прыжками рассыпну сигнал о	На г. скаме е №1 0 «Озд вители я гимна ика		Пры жки через коротку скакалк вращая вперё.		Полза по г. скаме на ладон; колен; мешоч на сп	Подбрас е малог сдруругу -за голо	П/ И «Фиг М. П/ И «У по голос
						Пры жки между кубикам виде эстафет			Передача по кругу «Горячая картошка	П/ И «Фиг М. П/ И «У по голос
3 недел ья	Постр оени шеренгу; выполнени	Обычн ая ход ьба с ритмичн	Бе г в ко чередую ход ьбой	С г. палко №1 1	Ход ьба носках, за голо			Лазан под д	Ведение прямом направле	П/ И «Пер птиц» М п/ и «Жета

	команд «Р-смирно», «Вольно», по порядку перестроение круг, в расчётах, -наой, и йЗ.	хлопками ходьба четверка ходьба выпадами четверки	рассыпными парами подскоки змейкой.	«Оздоровительная гимнастика	между кубиками				(баскетбол) «летае» й вариант между предметами	
					Ходьба скамейкой боком приставшагом с мешочком голове.		Метание мешочка на горизонты ющей м	Ползание на четвереньках, -медведь»		П/И «Перптиц» Мп/и «Ллетае»
4 неделя	Построение шеренгу; размыкание смыкание; повороты	Ходьба обычная, гимнастика шагом; внешней стороне в полуприсядки шагом.	Медленные изменения темпа; бег галоп с захлестом голени; подскоки	Сб. мячом №1 2 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба скамейкой боком приставшагом, середине присест руки встать пойти дальше.	Прыжки двухножкой через препятствия справа слева.		Лазанье на гимнастической стенке переход на дротик пролё	Бросок мяча одной рукой и отскок двумя руками	П/И «Фигуры» Ходьба в течение релаксационных упражнений
					Ходьба носками уменьшенной площади опоры, заголо			Лазанье на гимнастической стенке переход на дротик пролё	Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбол) й вариант	П/И «Фигуры» Ходьба в течение релаксационных упражнений

ДЕКАБРЬ

	Строевые упражнения перестро	Ходьба	Бег	ОРУ	Равнове	Прыжки	Метание	Ползани лазанье	Владени мячом	Подвижни малоподные игр
1 неделя	Построен шеренгу, размыкание смыкания перестро колонну прыжком, расчёт-ый и -ой, перестро 2 колонн	Обычная ходьба, диагональная полуприсядка за голову	Бег по препятствиям по узенькой доске, змейкой обруча на ногу	Без предметов №1 3 «Оздотель гимнастика	Ходьба приставшагом мешочком голове, перешаг через к	Прыжки двух но между предмет			Бросок вверх, двумя руками, хлопок	П/И «Хилиса». М. П/И «Узнай голосу»
					Ходьба скамейк на поясе, середине присест, вперед, поднять пойти д	Прыжки правой левой н вдоль ц продви вперед.			Перебра няча друг др с низ-у2,5(м)	П/И «Хилиса». М. П/И «Узнай голосу»
2 неделя	Построен шеренгу. Выполнен команд: «Равняйсмирно» «Вольно» расчёт порядку, роение в колонны.	Ходьба в колонне одному. носках вверх; вперед, поднимая колени.	Бег в к по одно задание сигнал: стойка одной н руки на поясе. присев, поворот 360 гр. прыжок вверх.	В пар №1 4 «Оздотель гимнастика		Прыжки правой левой н продви вперед.		Ползани четвере по г. стическ скамейк	Эстафет «Переда мяча в колонне	П/И «Ловишк ленточк М. п/и
						Прыжки двух но между предмет на прав левой н между		Ползани животе пластун мешочко руках. Чередуя бкгом.	Прокать е мяча предмет подтале его дву руками.	П/И «Ловишк ленточк М. п/и

						предмет				
3 неделя	Построен шеренгу; смыкание размыкание приставный шагом, на-ый, -ой2, перестроение 2 шеренги повороты в месте.	Ходьба в колонне диагональ спиной в «змейкой» в парах в полуприседе ходьба в четверенги «змейкой»	Обычный спиной вперед.	С г. палкой №1 5 «Оздотель гимнастика	Ходьба рейке скамейки приставлять пятку одной ноги к другой.			Ползание г. скамеек на животе хват рукой сбоку.	Бросок вверх (руки) и ладонями двумя.	С/ П «Попрыжки воробышки покойна ходьба в течении мин., релаксация»
						Спрыгивание с гимнастической скамеек		Ползание четверенги с опорой ладони колени между предметом подойти обручу встать и потянуть	Перебравание мячи друг друга (1, 5 м.)	С/ П «Попрыжки воробышки Спокойна ходьба в течении мин., релаксация»
4 неделя	Построение в круг; разойтись в два круга перестроение колонну	Ходьба в колонне ходьба в носках с товарищами другая в поясе.	Бег парами чередованием боковыми галопами подскок	С верёвкой №1 6 «Оздотель гимнастика	Ходьба г/ скамейки приставлять шагом боковую сторону, голове, поясе.	Прыжки двух ног мешочком зажатом между коленями		Ползание г/ скамеек четверенги, на ягодицах и ступнях в конце в прыжке на мат.		В/ П «Хитр лиса» М/ П «Эх»
					Ходьба перешагивая через предмет руки за	Прыжки через короткую скакалку продвижением вперед.		Лазание по стенке переход другой пролет.		В/ П «Хитр лиса» М/ П «Эх»

Я Н В А Р Ь

	Стрoевые упрoжения и перестрoе	Хoдьба	Бег	ОРУ	Равнoвесие	Прыжки	Метание	Ползание лазание	Владение мячом	Подвижные малоподвижные игры.
1 неделя	Пострoение поворoты на размыкание смыкание; -рый -ый 2 пере по расчёту; команд: «Ра «Смирно», «	Хoдьба в по два с заданиями носках, р ввeрх; на стороны с руки спин высоко по колени, р стороны; врассыпну чередуя с на месте.	Бег в к по oдно боковой галоп, на поя с высоко поднимая колени; захлест голени	Без предм №1 7 «Оздo вите л гимна ика	Хoдьба рейке г скамейк мешoчкo голове.	Прыжки через предметe энерги взмахo рук.			Ведение oдной ру oбoзначе линии.	С/ П «Де нoчь» Хoдьба в колонне oднoму
					Хoдьба рейке г скамейк каждый хлопок сoбой и спиной.	Прыжки двух н из oбр oбруч			Прокаты мяча между предметa старая св заде ть	С/ П «Де нoчь» Хoдьба в колонне oднoму
2 неделя	Пострoение построение выполнение перестрoени круга; пере три колонны	Обычная х колонне с мячом; На руки за г на внешне стороне с руки за с носках вы поднимая руки ввeр передoвая другoую ру коленoм.	Бег в к по oдно малым м с задан сигнал: oстановка поворот присед.	С кубик №1 8 «Оздo вите л гимна ика		Прыжки длину места мат)		Ползание прямой четвере подгалк мяч гол впереди	«Поймай двое перекидв мяч, тре должен поймать	П/ И «Совушка

						Прыжки длину места мат)		Ползани г. скаме ладонях коленях мешочко спине.	Бросание о стенку ловля ел отскока хлопком ладоши.	П/ И « Два мороза » Ходьба в умеренно темпе .
3 неделя	Построение повороты на размыкание смыкание; перестроени расчё-ыйн построение колонны.	Ходьба по препятств гимнастич скамейке; «змейкой» пролезани обруч бок группиров ходьба по ребристой руки вверх	Бег по препятс по гимнаст ой скам «змейко пролеза обруч, ребрист доске.	С м. мячом №1 9 Оз доров ельна гимна ика	Ходьба скамейк боком пристав шагом с перешаг ием чер кубики.			Лазание шнур пр и левым боком, касаясь верхнег края.	Подбрас е малог вверх од рукой , его двум	П/ И « Уд М, П/ И « Жмурка колоколн »
					Ходьба носках предмет руки на поясе.			Ползани коленях ладонях прямом направл	Перебра е мяча д другу (3	П/ И « Уд М, П/ И « Жмурка колоколн »
4 неделя	Построение размыкание смыкание. П месте, р-ый 2-ой -ий 3 перестроени колонны.	Ходьба в по одному носках, р вверх; на стороне руки на п	Бег в к по одно врассып по диаг	Без предм №2 0 « Озд витель я гимна ика	Ходьба двум г/ скаме парами держась руки	Прыжки через кратку скакал различ способ		Ползани г. скам на ладо коленях мешочко спине.		П/ И « Па мухи М. П/ И « Скульпт
					Ходьба рейке г скамейк руки за голову.	Прыжки двух н из обр обруч.		Ползани четвере между предмет		П/ И « Па мухи» М. П/ И « Скульпт

ФЕВРАЛЬ

	Строевые упражнения перестр	Ходьба	Бег	ОРУ	Равнов	Прыжки	Метание	Ползание лазанье	Владение мячом	Подвижные малоподвижные игры
1 неделя	Построение шеренг размыка смыкани расчёт порядку перестр в три к	Ходьба колонне одному; различн положен рук; сп вперёд; четвере	Медлен бег в колонн подско прыжки двух н продви вперёд; врассы в чередо и с хо	С верё ой №2 1 «Озд овит ьная гимн тика	Ходьба г. ска переша я чере кубик	Прыжки н ногах че шнур			Перебра ние мяч другу у мяч в середин шеренг рукой	П/ И «Кл Ходьба колонне одному.
					Ходьба рейке скамей приста пятку ноги к носки другой руки з голову	Прыжки н правой и ноге меж предмета			Передач мяча по кругу.	П/ И «Кл Ходьба колонне одному.
2 неделя	Построение круг; р 1-ый, -ой2; выполне команд «Равняй «Смирно «Вольно перестр в две ш	Ходьба колонне два с задания	Обычны бег в колонн чередо и с бе мелким широки шагом.	В пара №2 2 Оздо и с вите ная гимна тика		Подскоки правой и ноге, продвига вперёд.		Лазанье дугу пр боком.	Перебра ние мяч другу д руками груди.	П/ И «Не оставай полу»
						Прыжки н ногах ме предмета		Ползание ладонях коленях предмета	Перебра ние мяч другу д руками груди	
3	Построение	Ходьба	Бег в	Без	Ходьба		Метание ме	Лазанье		П/ И «Не

	шеренгу размыка смыкани поворот месте; по поря перестр в две ш	колонне мелким широким шагом, подпрыг е попере	колонн измене направ я.	пред тов №2 3 «Озд овит ьная гимн тика	парами стоящи паралл о г. скамей		правой и л рукой в об м)	стенку, переходс другой		попадис М. П/ И «С
					Ходьба парами скамей переша я чере кубик		Метание в горизонтал цель правс рукой.	Лазанье стенку, переходс другой	Перебра ние мяч парах: груди, голов-за голов-15 р).	П/ И «Не попадис М. П/ И «С
4 неделя	Построе шеренгу поворот месте, перестр в две к	Ходьба колонне одному, сигнал «Стоп!» останов выполни поворот продолж ходьбу.	Бег врассы , с нахожд мсвоег места колонн	С м. мячо №2 4 «Озд овит ьная гимн тика	Ходьба г/скам с хлоп перед и за с	Прыжки н ногах из в обруч, использу рук.		Ползание четверек между предмета задевая		П/ И «Жм М. П/ И «У чей голс
					Ходьба г/скам с мешо на гол руки н поясе.			Лазанье стенку с переходс другой		П/ И «Жм М. П/ И «У чей голс

МАРТ

	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метания	Ползание	Владение мячом	Подвижные малоподвижные игры
1 неделя	Построения шеренгу; порядок; 1-ый, 2-ой, 3-ий; перестроение колонны; на месте.	Ходьба в колонне предмета «змежкой»	Бег в колонне «змежкой»	С короткой скакалкой №2 5 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба на скамейке навстречу другу, в середине разойтись, сохранить равновесие, не упасть на скамейку	Прыжки на двух ногах способностями вместе ноги врозь поворот на финиш			Передача друг другу ширенге, мяч об п	П/И «Ключ» Ходьба в колонне одному в течении 1 мин., рея.
					Ходьба на скамейке, носках, передача на перед с за спиной	Прыжки на правой и левой ноге, продвижение вперед			Передача друг другу на колен на пятка	П/И «Ключ» Ходьба в колонне одному в течении 1 мин., рея
2 неделя	Построение расчётной шеренгой; перестроение два круга; построение колонну; перестроение колонны; выполнение	Ходьба в колонне одному, задание «ров»	Бег враспы	С обручем №2 6 «Оздоровительная гимнастика»		Прыжки через короткую скакалку продвижением вперед		Ползание под шнуром, касаясь руками пола.	Перебрасывание мяча через сетку (веревка) двумя руками	П/И «Затк» Ходьба в колонне одному.
						Прыжки через шнуры правой и левой ногой		Ползание на четвереньках по скамейке	Перебрасывание мяча друг другу разными способами	П/И «Затк» Ходьба в колонне одному.
3 неде	Построение перестроение шеренгу.	Ходьба в колонне выполнения задания	Бег в колонне чередование с ходьбой враспы	В паре №2 7 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба на скамейке мешочком в голове.		Метания мешочком горизонтальную линию	Ползание на четвереньках в направлении напереи	П/И «Волк» Ходьба в колонне одному в течении релаксация	

					Ходьба предмет мешочком голове.		Метани мешочк горизоную це	Ползан по г. скамей четверх с мешочк на спи		П/ И «Вол рву» Ходьба в колонне одному в течении релаксац
4 неделя	Построение шеренгу; построение на месте; 1-ый, 2-ой, 3-ий; перестроение шеренги.	Ходьба в колонне одному, задание «Задание ров»	Бег в колонне в чередов с ходьб врассып	С флажком №2 8 «Оздоровительная гимнастика	Ходьба прямой ногой перешагом через предмет за голову	Прыжки на правой и левой ноге между предметами		Лазанни гимнастскую с		П/ И «Сов М. П/ И «Нравновес
						Прыжки через короткая скака		Лазанни шнур п и боко см)		П/ И «Сов М. П/ И «Нравновес

А П Р Е Л Ь

	Строевые упражнения перестрое	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновес	Прыжки	Метани	Полза и лаза	Владение мячом	Подвижные малоподвижные игры
1 неделя	Построение шеренгу; выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно»; построение	Ходьба в колонне; одному кубиков. К 1 меньше. «Быстро во	Бег в колонне; одному:	С м. мячом №2 9 Озоровиная гимнаст	Ходьба скамейке; каждыйг передава перед с за спиной	Прыжки двух ног вдоль щ продвиг вперёд.			Перебрас мяча в ш	П/ И «Хи лиса» Ходьба колонне одному.
					Ходьба боком, приставн шагом с мешочком голове, середине присест в перё.	Прыжки через коротку скакалку месте (Перебрас мяча в ш	П/ И «Хи лиса» Ходьба колонне одному.
2 неделя	Построение колонну; повороты месте; перестрое шеренгу;	Ходьба в колонне; одному поворотом команде.	Бег в рас	С г. палкой №3 0 «Оздоритель гимнаст		Прыжки длину с разбега		Полза е на четве бках «Кто быстр		П/ И «Мышел о» Ходьба колонне одному.
						Прыжки длину с разбега		Лазан под шнур, каса я рука м пола.	Эстафета мячом «П -садись».	П/ И «Мышел о» Ходьба колонне одному.
3 неде	Построение круг; перестрое шеренгу.	Ходьба в колонне; одному, в рас	Бег в рас колонну п одному.	Без предм №3 1 «Оздоритель гимнаст	Ходьба боком, приставн шагом с мешоч на голове, п	Прыжки двух ног продвиг вперёд.	Метани мешочк дальн	Полза е по скаме е на четве бках мешоч		П/ И «Затейн Ходьба колонне одному.

					ивая чер предмет			м на спине		
						Прыжки через коротку скакалку месте.	Метани мешочк дально	Полза е на четве ьках между предм ами.		П/ И «Затейн Ходьба колонне одному.
4 недел	Построени шеренгу, смыкание размыкани расчёт по перестрое две колон	Ходьба в к носках, м внешних ст стопы, мя	Игрозда «Найди св место».	Без предм №3 2 «Оздо итель гимна а	Ходьба н носках м предмета мешочком голове.	Прыжки длину с разбега			Перебрас мяча в ш	П/ И «Са лентами Ходьба колонне одному течении мин., релакса

МАЙ

	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание лазанье	Владение мячом	Подвижные малоподвижные игры
1 неделя	Построение шеренги, выполнение команд	Ходьба колонной, одному, перестроение в пары	Бег враспы	С б. мячом №3 3 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по скамейке, передавая перед собой	Прыжки ноги на ногу, продвижение вперед			Бросок мяча о с	П/И «СовМ П/И «Великаны»
					Ходьба по скамейке навстречу другу.	Прыжки двух ног между предметами.			Подбрасывание мяча в стену одной рукой, ловля его двумя.	П/И «СовМ П/И «Великаны»
2 неделя	Построение в круг, выполнение поворота	Обычная ходьба колонной, сменой темпа	Бег враспы	С обручем №3 4 «Оздоровительная гимнастика»		Прыжки длину места		Пролезание под обручем, под боком.	Ведение мяча одной рукой, продвижение вперед.	В/П «ГорМ П/И «Летающие»
					Ходьба по предметам, мешочком, головой.	Прыжок длину разбега	Метание мешочка вертикально, цель.			В/П «ГорМ П/И «Летающие»
3 неделя	Построение в колонну	Ходьба в кругу, повороты на сигналы	Бег по кругу с поворотами на сигналы	С флажком №3 5 «Оздоровительная гимнастика»	Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к другой.		Метание мешочка дальностью	Ползание по скамейке, четверо	П/И «Воркошка» Ходьба в колонне, одному.	

					Ходьба м предмета носках мешочком голове.		Метание мешочка дальност	Лазание шнур пр боком.		П/ И « Вор кошка » Ходьба в колонне одному.
4 неделя	Постро в шере поворо на мес	Ходьба колонне два с задания « Аист » « Лягуш « Мышки »	Бег врассы	Без предм №3 6 « Оздс витель ая гимна ика	Ходьба п г / скамей перешаги через ку	Прыжки двух н между кеглям	.	Лазание г / стенк переход другой пролёт.		П/ И « Охо и утки » М П/ И « Л -не лета
					Ходьба перешаги через пр	Прыжки между предме на пра левой		Ползани скамейк четвере « по медвежь		П/ И « Охо и утки » М П/ И « Л -не лета