



муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад» №301

Принято  
Педагогическим советом  
МАДОУ №301  
Протокол № от .08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ №301  
\_\_\_\_\_ Н.И. Евтеева  
Приказ № « » августа 2023г

Рабочая программа  
**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
на 2023-2024 учебный год  
возраст обучающихся: от 3 до 7 лет

Группы:

- 3-4 года Вторая младшая группа
- 4-5 лет Средняя группа
- 5-6 лет Старшая группа
- 6-7 лет Подготовительная группа

Инструктор по физической культуре:  
Отарашвили С.Е.

Ростов-на-Дону  
2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка:

Цель

Задачи

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Нормативно-правовые документы

Характеристика детей и групп ДОО

Срок реализации рабочей программы

1.2. Характеристика возрастных-физических особенностей развития детей

1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы

1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми

## 2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности **Физическое развитие.**

Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет

Средняя группа. От 4 до 5 лет

Старшая группа. От 5 до 6 лет

Подготовительная группа. От 6 до 7 лет

Задачи воспитания

2.2 Интеграция с другими образовательными областями

2.3 Комплексно-тематическое планирование

2.4 Культурно-досуговая деятельность

2.5 Формы взаимодействия с родителями

## 3. Организационный раздел

3.1 Физкультурно-оздоровительная работа

3.3 Методическое обеспечение образовательной деятельности

3.4 Материально-техническое оснащение программы

4 Приложения

Перечень музыкальных произведений

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка:

Цель	Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования МАДОУ № 301 в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"><li>охрана и укрепление физического и психического</li></ul>

	<p>здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;</li> <li>• обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;</li> <li>• приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;</li> <li>• создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;</li> <li>• построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;</li> <li>• создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;</li> <li>• обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;</li> <li>• достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.</li> </ul>
<p><b>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;</li> <li>2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;</li> <li>3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;</li> <li>4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;</li> <li>5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;</li> <li>6) сотрудничество ДОО с семьёй;</li> <li>7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям</li> </ol>

	<p>семьи, общества и государства;</p> <p>8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;</p> <p>9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);</p> <p>10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.</p>
<p><b>Нормативно-правовые документы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)</li> <li>• Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»</li> <li>• Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»</li> <li>• Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)</li> <li>• Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);</li> <li>• Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;</li> <li>• Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;</li> <li>• Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»</li> <li>• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li>• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;</li> <li>• Образовательная программа дошкольного образования;</li> <li>• Устав;</li> <li>• Локально-нормативные акты</li> </ul>
<p><b>Характеристика детей и</b></p>	<p>Характеристика воспитанников на 2023-2024 учебный</p>

<b>групп ДОО</b>	<p>год:  Общее количество детей - ____ человек  ____ девочек - ____%  ____ мальчиков – ____%</p> <p><b>ОПИСАНИЕ</b>  Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет</p> <p>Средняя группа. От 4 до 5 лет</p> <p>Старшая группа. От 5 до 6 лет</p> <p>Подготовительная группа. От 6 до 7 лет</p>
<b>Срок реализации рабочей программы</b>	2023-2024 учебный год (1 сентября 2023 – 31 августа 2024 года)

## 1.2. Характеристика возрастных-физических особенностей развития детей

Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет
<p>На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.</p>
Средняя группа. От 4 до 5 лет
<p>Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности</p>
Старшая группа. От 5 до 6 лет
<p>Двигательная деятельность ребёнка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных</p>

частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа. От 6 до 7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

### 1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам	
1.	Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям.
2.	Проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм.
3.	Ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.
4.	Ребенок выполняет простейшие правила построения и перестроения.
5.	Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре.
6.	Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения.
7.	Ребенок имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

<b>Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам</b>	
1.	Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
2.	ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
3.	Настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности.
4.	Ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
5.	Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
6.	Ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.
7.	Ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни.

<b>Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам</b>	
1.	Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности.
2.	Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам.
3.	Показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
4.	Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха.
5.	Ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.
6.	Ребенок способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
7.	Ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности.
8.	Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

<b>Планируемые результаты освоения рабочей программы к окончанию дошкольного возраста к 7 годам</b>	
1.	Имеет начальные представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
2.	Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
3.	Участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности.
4.	Владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими.
5.	Проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности.
6.	Имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности.



7.	Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.
----	--

#### 1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики Педагогический мониторинг. Изучение индивидуального развития детей. Ю.А.Афонькина.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Дети возрастной группы от 3 до 7 лет	Наблюдение	2 раза в год		Сентябрь Май

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Содержание образовательной деятельности

#### Физическое развитие.

#### Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые</i>	Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и

упражнения).	<p>ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;</p> <p>ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;</p> <p>бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;</p> <p>прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;</p>
--------------	--

	<p>музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).</p> <p>Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.</p> <p>Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).</p>
2) <i>Подвижные игры:</i>	<p>педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p>
3) <i>Спортивные упражнения:</i>	<p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.</p>
4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	<p>педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p>
5) <i>Активный отдых.</i>	<p>Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в</p>

квартал.
----------

### Средняя группа. От 4 до 5 лет

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.
<i>Направление</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие)</i>	Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре;

<p><i>упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i></p>	<p>перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;</p> <p>ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);</p> <p>бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;</p> <p>прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.</p> <p>Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук</p>
--	---

	<p>(в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.</p> <p>Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b></p> <p>музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.</p> <p><b>Строевые упражнения:</b></p> <p>педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и</p>

	комбинирование движений в игре).
3) Спортивные упражнения:	<p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».</p> <p>Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.</p>
4) Формирование основ здорового образа жизни:	<p>педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.</p>
5) Активный отдых.	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе</p>

### Старшая группа. От 5 до 6 лет

Основные задачи	<p>обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений</p>
-----------------	---



	<p>и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;  воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;  продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;  укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;  расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;  воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий</p>
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p>
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i>	<p>Основные движения:  бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте  10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;  ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями;</p>

переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со

	<p>сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Ритмическая гимнастика:</p> <p>музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.</p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.</p>

	<p>Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p>
<p>3) Спортивные игры:</p>	<p>педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.</p> <p>Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p> <p>Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p> <p>Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3–5 м); игра по упрощенным правилам.</p>
<p>4) Спортивные упражнения:</p>	<p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.</p> <p>Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p>Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.</p>
<p>5) Формирование основ здорового образа жизни:</p>	<p>педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны</p>

	инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).
<i>б) Активный отдых.</i>	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>

### **Подготовительная группа. От 6 до 7 лет**

<i>Основные задачи</i>	<p>обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве;</p> <p>самоконтроль, самостоятельность, творчество;</p> <p>поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;</p> <p>воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</p> <p>формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</p>
------------------------	---

	<p>сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</p> <p>воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i>	<p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными</p>

способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие

	<p>пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.</p> <p>Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Ритмическая гимнастика:</p> <p>музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.</p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных</p>



	<p>по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.</p>
<p>3) <i>Спортивные игры:</i></p>	<p>педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p>Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p>Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p> <p>Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p> <p>Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p>Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p>
<p>4) <i>Спортивные упражнения:</i></p>	<p>педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с</p>

	<p>палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</p> <p>Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх – вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.</p>
<p>5) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i></p>	<p>педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p>
<p>6) <i>Активный отдых.</i></p>	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p>Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами</p>

	<p>не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</p> <p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
--	---

#### Задачи воспитания

Ценности	«Жизнь», «Здоровье»
Задачи воспитания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.</li> <li>• Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни.</li> <li>• Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам.</li> <li>• Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств.</li> <li>• Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития</li> <li>• Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.</li> </ul>

## 2.2 Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости. Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.
Образовательная область «Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение (измерение расстояний условными мерками, подсчёт количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнением, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку).
Образовательная область «Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх; обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, и.п., зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет; развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и вечерах досуга; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, вечерах досуга, спортивных праздниках и подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

## 2.3. Перспективное планирование

### Младшая группа

Месяц	Тема	Задачи	ОРУ	1 часть ОВД	2 часть ОВД (с усложнением)	3 часть Подвижные игры	ОВД на улице	Литература	Итого мероприятий народн календ праздн даты
Сентябрь 1-ая неделя	Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем и в прямом направлении.	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	без предметов	-ходьба между двумя линиями (шнуры) - ходьба по дорожке	- с мячом - прокати мяч - броски вперед	«Пойдем в гости» «Бегите ко мне»	«Бегите ко мне» «Кот и воробышки»	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 80 с. Стр.23	1 с День з
2-ая неделя	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	без предметов	Ходьба и бег всей группой за воспитателем	Игровые упражнения на равновесие	«Птички» «Найдем птичку»	«Пойдем по мостику»	Стр.24	
3-ая неделя	Ходьба в колонне по одному.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя - остановиться	Игровые упражнения с мячами-катание мячей в прямом направлении, друг другу, вперед	«Кот и воробышки», Пузырь»	« Мой веселый звонкий мяч»,» Найди свой домик»	Стр.25	
4-ая неделя	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков, затем переход на бег-полный круг	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	ОРУ с кубиками	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков, затем переход на бег-полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания	Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал	«Доползи до погремушки», « Быстро в домик»	Найди жучка», « Быстро в домик»	Стр.26	
Октябрь	Ходьба в колонне	Упражнять в сохранении	Без	Ходьба в колонне по	Игровые	«Мышки»,	«Мой	Стр.28	День

1-ая неделя	по одному, по сигналу воспитателя-остановиться и присесть на корточки, затем подняться и продолжить ходьбу	равновесия при ходьбе на ограниченной площади <u>опоры</u> : развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	предметов	одному, по сигналу воспитателя-остановиться и присесть на корточки, затем подняться и продолжить ходьбу. Бег в колонне по одному и врассыпную.	упражнения с мячом	«Цыплята», «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне»			Россия октябрь
2-ая неделя	Ходьба и бег по кругу.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу	Без предметов	Ходьба и бег по кругу. Вначале ходьба, затем бег, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания	Равновесие «Пройдем по мостику». Прыжки через шнур. Ходьба и бег между линиями	«Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», «Попрыгаем как мячики»	Стр.29		
3-ая неделя	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. Прокатывание мячей в прямом направлении. Ползание между предметами, не задевая их	Прыжки через шнур, положенный на пол	«Перепрыгнем канавку», «Докати до кегли», «Чей мяч дальше»	Стр.30		
4-ая неделя	Ходьба в колонне по одному по кругу и с поворотом	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	ОРУ на стуле	Ходьба в колонне по одному с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег проводятся в чередовании	Лазание под шнур. Равновесие «Пробеги-не задень»	« Кот и воробышки », «Крокодилычики».	Стр.31		
Ноябрь 1-ая неделя	Ходьба в колонне по одному . Равновесие. Прыжки	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ с ленточкам и	Ходьба в колонне по одному . По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носочках короткими, семенящими шагами. По сигналу	Прыжки на двух ногах. Лазание под дугу.	«Прокати мяч и доползи», «Пробеги по мостику», «Найдем	Стр.33		4 но День народн единст

				воспитателя переходят к бегу. Равновесие на двух досках( ширина 25 см, длинна 2-3 м)		зайченка»,			
2-ая неделя	Ходьба и бег в чередовании, прыжки, прокатывание мячей	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	ОРУ с обручем	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. Ходьба и бег в чередовании. Прыжки «Через болото»	Прокатывание мячей друг другу. Равновесие-ходьба из обруча в обруч. Прыжки из ямки в ямку	«Мыши в кладовой», «Где спрятался мышонок»	«Наседка и цыплята», «Догони мяч»	Стр.34	
3-ая неделя	Ходьба по кругу. Прокатывание мяча между кубиками. Ползание на четвереньках	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ору без предметов	Ходьба между кубиками, по сигналу взять кубик. На следующей команде положить кубик назад. Прокатывание мяча между кубиками. Ползание на четвереньках между предметами	Прыжки до кубика, до обруча, до игрушки, сбивание кегли мячом.	«Быстрые жучки»	«Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик»	Стр.35	
4-ая неделя	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Ползание .Равновесие	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	ОРУ с флажками	Ходьба в колонне с выполнением задания: присесть, руки положить на колени, затем встать. По сигналу «Бабочки»-остановиться и помахать руками. Дети двумя колоннами ползают по доске с опрой на лодони и колени	Равновесия по доске, на середине присесть, вытянув руки в перед. Катание мячей в парах, ползание под дугу	«Поймай комара», «Паучки», «Доползи до зайки», «Прокати в ворота»	«Пузырь», «Поймай комара», «Зайка серый умывается»	Стр.37	
Декабрь 1-ая неделя	Ходьба и бег в колонне по	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая	ОРУ с кубиками	Ходьба и бег в колонне по одному,	Подлезание под веревку высотой	«Пролезть в норку»,	«Коршун и птенчики»,	Стр.38	9 дек День

	одному, в рассыпную. Равновесие. Ползание	ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.		через некоторое время, по команде-врассыпную. Ходьба между кубиками, расставленными на расстоянии 40 см друг от друга. Прыжки на двух ногах вперед	40-50 см. Пройти по дорожке, перешагивая через кубик.	«Перешагни и через кубик», Прокати и догони, Лягушки-попрыгушки и	«Найдем птенчика»		Отечественный
2-ая неделя	Ходьба и бег в колонне по одному. Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя-бег врассыпную. Прыжки со скамейки (высота 20 см)на мат. Прокатывание мячей друг другу на расстоянии 2 м.	Упражнения на равновесие. Прыжки из обруча в обруч.Метание в корзину.	«Пройди по мостику», «Найди свой домик»	«Наседка и цыпленок», «Пузырь», «Воробышки и кот»	Стр.40	
3-ая неделя	Ходьба и бег в колонне по одному.Прокатывание мяча между предметами. Ползание под дугу	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	ОРУ с кубиками	Ходьба в колонне , по сигналу воспитателя-остановиться, затем продолжить ходьбу. Чередовать ходьбу и бег. Прокатывание мяча между кубиками на расстоянии 50-60 см друг от друга, подталкивая мяч двумя руками. Ползание под дугу(высота 50 см)	Спрыгивание со скамейки, прокатывание мяча между предметами, друг другу, в прямом направлении.	Подвижные игры с прыжками и бегом, «Проползи не задень»,» Лягушка»	Найдем лягушонка	Стр.41	
4-ая неделя	Ходьба в колонне и бег врассыпную. Ползание. Равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя детям предлагается разбежаться по всему залу.Ползание по доске с опорой на руки и колени. Ходьба по доске боком	Игровые упражнения с мячом, подвижные игры	« По ровной дорожке», « Лягушки», Птица и птенчики»	« Найдем птенчика», «Птица т птенчики»	Стр.42	



				приставным шагом.					
Январь 2-ая неделя	Ходьба и бег в колонне по одному. Равновесие. Прыжки	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с платочком	Ходьба в колонне по одному на носках, руки прямые вверх, затем бег с поворотом в другую сторону. Чередование ходьба и бег. Ходьба по доске шириной 15 см в умеренном темпе.	Прыжки из обруча в обруч. Ползание, не касаясь руками пола под дугой, ходьба по доске, снежному валу, прыжки через шнур.	«Пройди не упади», «Из ямки в ямку», «Великаны»	Коршун и «цыплята», «Найдем цыпленка»	Стр.45	День здоров
3-ая неделя	Ходьба вокруг кубиков. Прокатывание мяча большого диаметра .	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с кубиком	Ходьба вокруг кубика. По сигналу воспитателя –взять кубик и поднять над головой. На след сигнал положить кубик и продолжить ходьбу. Затем бег. Катание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь	Прыжки, продвигаясь вперед, прыжки со скамейки, вокруг предметов. Катание мячей вокруг предметов	« найди свой цвет»,» «Медвежата» , «Прокати-поймай»	«Воробышки и кот», «Пузырь»	Стр.46	
4-ая неделя	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ползание под дугу. Равновесие	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лягушки»-остановится ,присесть, руки на колени. По сигналу «Бабочки»-остановится и махать руками. Ползание под под 3-4 дугами.	Ходьба по доске(ширина 20 см). Катание мяча между двумя линиями, в ворота друг другу. Лазание под шнур под шнур, не касаясь руками пола.	«Лягушки» » По тропинке», «Лохматый пес»	«Поймай снежинку», «Догони мяч», «Добеги до кубика»	Стр.47	
Февраль 1-ая неделя	Ходьба и бег по кругу с остановкой и поворотом. Равновесие.	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом;	ОРУ с кольцами.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами. Поворот в другую сторону после остановки. Перешагивание	Подлезание , не касаясь пола руками(высота 40-50 см). Ходьба по снежному валу.	«Найди свой цвет», «Перешагн и -не наступи», «С пенька	Мышки, «Поезд», «Найди вой цвет»	Стр.50	23 фе День защит Отече

				попеременно правой и левой ногой через шнуры. Прыжки из обруча в обруч	Катание мячей в прямом направлении	на пенек»,			
2-ая неделя	Ходьба в колонне по одному, с выполнением команд. Прыжки. Прокатывание мячей	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	ОРУ с обручем	Ходьба с выполнением заданий: ходьба мелким шагом, бег с высоко поднятыми коленями. Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между набивными мячами.	Ходьба по скамейке, по снежному валу. Перешагивание через кубики, бруски. Прыжки с высоты 15-20 см	«Дети-воробышки», «Ловко и быстро», «Воробышек и в гнездышках», «Наседка и цыплята», «Лохматый пес»	Найди свой цвет, Найдем воробышка»	Стр.51	
3-ая неделя	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры. Бросание мяча двумя руками	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры расположены на расстоянии 30-35 см. Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола	Прыжки из ямки в ямку через шнуры. Катание мячей другу другу. Бросание снежков правой и левой рукой.	По ровненькой дорожке, Лягушки, Поймай снежинку	«Поезд», «Воробышки и кот»	Стр.52	
4-ая неделя	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Лазание под дугу. Равновесие	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в дугу; повторить упражнение в равновесии.	ОРУ без предметов	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу в рассыпную. Лазание под дугу в группировке. Ходьба по доске, на середине	Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой. Катание мяча по дорожке; подлезание под дугу.	«Воробышек и «Поезд», «Лягушки» и кот», «Найдем лягушонка»	Поезд», «Лягушки» и кот», «Найдем лягушонка»	Стр.53	

				присесть и хлопнуть в ладоши.					
Март 1-ая неделя	Ходьба и бег по кругу .Равновесие. Прыжки	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	ОРУ с кубиками	Ходьба и бег по кругу , затем бег, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение. Ходьба приставным шагом по скамейке, в середине присесть, руки вперед. Прыжки двумя колоннами между предметами	Подлезание под шнур высотой 40-50 см. Перепрыгивание через шнуры. Метание мячей вдаль, через шнур. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. Перешагивание через кубики, бруски. Ходьба по доске	«Допрыгай до предмета», «Кролики», «Наседки и цыплята»	«Поймай комара», «Кролики», «найди свой цвет»	Стр.54	8 ма Межд ный ж день
2-ая неделя	Ходьба в колонне по одному, врассыпную. Прыжки. Катание мячей	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному, врассыпную. Прыжки через канавку, выложенную из шнура(ширина 15 см). Катание мячей друг другу	Ходьба по шнуру, лежащему прямо. Ходьба по скамейке. Метание мяча друг другу, сбивание кеглей. Ползание под дугой.	«Воробышек и кот», «Сбей кеглю», «Проползи по мостику» «Найди свой цвет»	«Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки»	Стр.56	
3-ая неделя	Ходьба в колонне по одному, бег Ловля мяча. Ползание	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному с выполнением задний: высокое поднимание колена, бег , помахивая руками. Бросание мяча двумя руками ловля его. Ползание по скамейке с опорой на ладони колени.	Прыжки через шнуры. Прыжки с высоты. Метание мяча, бросание вверх и ловля его двумя руками. Лазание по скамейке	«зайка серый умывается», «Найдем зайку»	«Кролики», «Лягушка», «Лохматый пес»	Стр.57	
4-ая неделя	Ходьба и бег между	Развивать координацию движений в ходьбе и беге	ОРУ без предметов	Ходьба и бег между кубиками (расстояние	Лазание под шнур (высота 40	«По ровненькой	«Автомобили», «Птица-	Стр.58	

	предметами. Ползание.Равносе сие	между предметами; повторить упра жнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		0,5 м) змейкой. Ползание с опорой на ладони и стопы. Ходьба по гимнастической скамейке в умеренном темпе	см), ползание по скамейке; равносеие- ходьба и бег по дорожке, по скамейке. Прыжки из обруча в обруч. Метание- бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча вокруг предметов	дорожке», «Поезд», «Птица- птенчики»	птенчики		
Апрель 1-ая неделя	Ходьба и бег вокруг кубиков. Равносеие. Прыжки	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубиками	Ходьба вокруг кубиков(по два кубика на каждого ребенка), с остановкой и поворотом в другую сторону. Ходьба бокком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), на середине присесть, руки вперед. Прыжки из канавки в канавку	Ползание под шнур. Прыжки- перепрыгивание через шнур. Метание- бросание мячей.	«Тишина», «Найдем лягушонка»	«Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет»	Стр.60	12 ап День космо
2-ая неделя	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Прыжки. Прокатывание мячей	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ с косичкой	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя -дети разбегаются, затем ложатся на спину( как жуки) и двигают руками и ногами, затем сновка поднимаются и	Равносеие – ходьба по скамейке, перешагивание через шнуры, кубики. Прокатывание мяча между предметами.	« Точный пас», «По ровненькой дорожке», «Поезд»	«Воробышки и кот», «Лягушки»	Стр.61	

				летают. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мячей друг другу	Лазание по доске на четвереньках, ползание под дугу				
3-ая неделя	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Бросание мячей. Ползание	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне с переходом на ходьбу на носочках, приседа. Бросание и ловля двумя руками мяча. Ползание по гимнастической скамейке как медвежата	Прыжки через шнуры, с заборчика. Метание- прокатывание мяча в ворота. Лазание – проползание между кеглями. Ползание по доске. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	« Мы топаем ногами», «Кролики и сторож», «Найди свой цвет», «Медвежата »	« Мы топаем ногами», «Кролики и сторож», «Найди свой цвет»	Стр.62	
4-ая неделя	Ходьба и бег в колонне по одному. Ползание. Равновесие	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с обручем	Ходьба в колонне с выполнением задания. Бег с подскоком как лошадки. Ползание между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке.	Лазание под дугу. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Равновесие- ходьба и бег по дорожке. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах и через шнуры.	«Сбей кеглю», «Воробышек и кот», «Наседка и цыплята», «Огуречик - огуречик»	Сбей кеглю», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята», «Огуречик-огуречик	Стр.63	
Май 1-ая неделя	Ходьба и бег по всему залу, по скамейке. Прыжки	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве;	ОРУ с кольцом	Ходьба в колонне по одному с переходом на бег. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры.	Игры с мячом. Подвижные игры по рекомендации воспитателя и по выбору детей	«Мышонок в кладовой», «Где спрятался мышонок»	« Мы топаем ногами», «Кролики и сторож», «Найди свой цвет»	Стр.65	9 мая Побед
2-ая неделя	Ходьба и бег в колонне по	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в	ОРУ с мячом	Ходьба и бег в колонне между	Игры с мячом. Подвижные	«Воробышек и кот»,	« Мы топаем ногами»,	Стр.66	



Сентябрь 1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	без предметов	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Основные виды движений. 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры. 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). Подвижная игра «Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском сад У: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с. Стр.19	1 сентября День знаний
2 занятие	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	без предметов	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.	1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы). Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.	Стр.21	
3 занятие	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	ОРУ с флажками	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу враспынную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладут мячи в указанное воспитателем место (большая корзина, короб). У детей второй группы мячи остаются в руках. Воспитатель выкладывает два шнура в виде дорожки	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой	Стр.23	

				- они служат ориентиром для построения детей. Подвижная игра «Огуречик, огуречик ...»			
4 занятие	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?»	Стр.24	
5 занятие	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	ОРУ с флажками	Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами	. Игровые упражнения: 1.«Быстро передай». 2. «Пройди — не задень». 3. Подвижная игра « Совушка».	Игра «Летает — не летает».	Стр.26	
6 занятие	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры	ОРУ с палкой	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения с пактами</li> <li>• Основные виды движений:</li> </ul> 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3.Прыжки из обруча в обруч. 4.Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.	26	
7 занятие	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в	ОРУ с палкой	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналу	Игровые упражнения: 1.«Прыжки по кругу». 2. «Проведи мяч».	Игра «Фигуры».	Стр.29	



	прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта		воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.	3. «Круговая лапта».			
8занятие	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	ОРУ с косичкой	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге.	. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить). Подвижная игра «Кот и мыши	. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».	Стр.30	
Октября 1 занятие	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	ОРУ с косичкой	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Игровые упражнения. «Мяч через шнур (сетку)». Кто быстрее доберется до кегли».	Подвижная игра «Найди свой цвет!».	Стр.32	15 октября - день отца в России
2занятие	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	ОРУ без предметов	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза). 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком».	. «Автомобили поехали в гараж»	Стр.34	

			колонны.				
3 занятие	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	ОРУ без предметов	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.	Игровые упражнения. 1.«Подбрось - поймай».. 2.«Кто быстрее» (эстафета). Повторить 2-3 раза. Подвижная игра «Ловишки»	Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.	Стр.18	
4 занятие	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	1.Прокатывание мяча в прямом направлении  2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).  Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».	Стр.35	
5 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, затем бег	• Игровые упражнения: 1.«Прокати -не уронить». 2. «вдоль дорожки». 3. Подвижная игра «цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.	Стр.36	
6 занятие	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; лазание под дугу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной	ОРУ с мячом	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную	1) Лазание под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх 2) Прокатить мяч по дорожке, в прямом направлении	Игра « Угадай, кто позвал?».	Стр.37	

	площади опоры.							
7 занятие	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе; бег врассыпную, ходьба и бег проводятся в чередовании.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игровые упражнения:             <ol style="list-style-type: none"> <li>«Подбрось-поймай».</li> <li>«Мяч в корзину».</li> <li>«Кто скорее по дорожке» «Лошадки»</li> </ol> </li> </ul>	Ходьба в колонне по одному	Стр.38		
Ноябрь 1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубиками	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков	<ol style="list-style-type: none"> <li>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза).</li> <li>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза). Подвижная игра «Салки».</li> </ol>	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Стр.39	4 ноября - День народного единства	
2 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках	ОРУ с кубиками	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами, поставленными в один ряд. «Пробеги-не задень»	Игровые упражнения: «не попадись», «Поймай мяч», «Кролики»	Ходьба в колонне по одному	Стр.40		
3 занятие	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу	<ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.</li> <li>Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.</li> </ol> Подвижная игра «Самолеты». Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».	Стр.41		

4занятие	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прям направлении.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук; ходьба и бег в рассыпную»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игровые упражнения: 1.»Не попадись» 2. «Догони мяч». 3. Подвижная игра «Найди себе пару».</li> </ul>	Ходьба в колонне по одному	Стр.43	
5занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	ОРУ мячами	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег в рассыпную.	<p>Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Лиса и куры».</p>	Ходьба в колонне по одному.	Стр. 43	
6занятие	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	ОРУ мячами	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, ходьба и бег в рассыпную	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игровые упражнения: « Не задень», «Передай мяч», « Догони пару»</li> </ul>	Ходьба в колонне по одному	Стр.45	
7занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	ОРУ флажками	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо).</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили».</p>	Ходьба в колонне по одному.	Стр. 45	

8 занятие	Упражнять детей в ходьбе и кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках	ОРУ с флажками	с Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу изменить направление движения, ходьба и бег враспынную	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игровые упражнения:           <ol style="list-style-type: none"> <li>«Пингвины»</li> <li>«Кто дальше бросит».</li> <li>Подвижная игра «Самолеты».</li> </ol> </li> </ul>	Игра малой подвижности по выбору детей.	Стр.47	
Декабрь Занятие 1	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	ОРУ с платочком	с Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне	<ol style="list-style-type: none"> <li>Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.</li> <li>Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p>	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»	Стр.48	9 декабря - День героев Отечества
2 занятие	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега: в умении действовать по сигналу воспитателя.	ОРУ с платочком	с Ходьба в колонне между сооружениями из снега за воспитателем.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игровые упражнения:           <ol style="list-style-type: none"> <li>«Веселые снежинки».</li> <li>«Кто быстрее до снеговика».</li> <li>«Кто дальше бросит»</li> </ol> </li> </ul>	Ходьба « змейкой» между снежинками, положенным и в одну линию.	Стр.49	
3 занятие	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	ОРУ с мячом	с Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком».	<ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку</li> <li>Прокатывание мяча между предметами</li> </ol> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	Игра малой подвижности по выбору детей	Стр.50	

4 занятие	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; в ходьбе ступающим шагом	ОРУ с мячом	Предложить детям разложить лыжи на снегу –справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления.	Игровые упражнения: 1.«Пружинка». 2. «Разгладим снег».	.Игра «Веселые снежинки»	Стр.51	
5 занятие	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу)  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  Подвижная игра «Зайцы и волк	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».	Стр.52	
6 занятие	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	ОРУ без предметов	Ходьба на лыжах скользящим шагом. До синего флажка скользящим, до красного-ступаящим шагом на дистанцию 10 м. Вторая группа детей в это время катается на санках..	Игровые упражнения: 1. «Кто дальше». 2. «Снежная карусель».	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками	Стр.54	
7 занятие	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	ОРУ с кубиками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз  Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному.	Стр.54	
8 занятие	Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	ОРУ с кубиками	Ходьба и бег между снежными постройками.	Игровые упражнения: 1.«Петушки ходят». 2. «По снежному валу» 3. «Снайперы»	Ходьба между санками, поставленными в одну линию	Стр.56	
январь 13 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между	ОРУ с обручем	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами,	Основные виды движений. 1. Равновесие-ходьба по канату: пятки	Игра малой	Стр.58	День здоровья

	предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.		поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). Подвижная игра «Кролики».	подвижности «Найдем кролика!».		
январь 1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках	ОРУ с обручем	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие-ходьба по канату; носки на канате, пятки на полу, руки за головой</li> <li>2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук</li> <li>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его руками.</li> </ol>	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».	Стр.58	
2 занятие	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	ОРУ с обручем	Показать правильную стойку лыжника, обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах	Игровые упражнения: 1. Снежинки-пушинки «». 2. «кто дальше».	Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем	Стр.59	
3 занятие	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).</li> <li>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). Подвижная игра «Найди себе пару».</li> </ol>	Ходьба в колонне по одному	Стр.59	
4 занятие	Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках,	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную (2-3 раза). Ходьба в	1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.	Ходьба в колонне по одному.	Стр.60	

	отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами		колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее.	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.				
5 занятие	Закреплять навык скользящего шага	ОРУ с мячом	Небольшая пробежка без лыж-дистанция 10-12м. Упражнения на лыжах: пружика, веер. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстоянии 30 м.	Игровые упражнения: 1. «Снежная карусель» 2. «Прыжки к елке».	Катание друг друга на санках	Стр. 61		
6 занятие	Повторить ходьбу и бег между предметами; не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом	ОРУ с косичкой	Ходьба в колонне по одному «Змейкой», между предметами, ходьба с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную.	1. Отбивание мяча о пол 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 3. Подвижная игра «Лошадки»	Ходьба в колонне по одному	Стр.62		
7 занятие	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.	ОРУ с косичкой	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию	Игровые упражнения: 1. «Кто дальше бросит». 2. «Перепрыгни -не задень».	Катание друг друга на санках..	Стр.63		
8 занятие	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, уметь правильно подлезать через шнур	ОРУ с обручем	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну. Далее бег врассыпную	1. Лазание под шнур боком 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс 3. Подвижная игра « Автомобили»	Ходьба в колонне по одному.	Стр.59		
февраль I занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти	Игра малой подвижности	Стр.66	23 февраля - день защитника	



	задание в прыжках.		предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза). Подвижная игра «Котята и щенята».			Отечества
2 занятие	Упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).  2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).	Игра малой подвижности	Стр.66	
3 занятие	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.	Основные виды движений. 1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза.  Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Стр.67	
4 занятие	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу	ОРУ без предметов	. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах.	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый	Стр.68	

			продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.	Способ - стойка на коленях (10-12 раз). 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой Подвижная игра «У медведя во бору».	четвертый счет.		
5 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Основные виды движений. 1.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному	Стр. 69	
6 занятие	Упражнять детей в метании в вертикальную цель, в ползании по гимнастической скамейке, в прыжках на двух ногах	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза). Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»	Ходьба в колонне по одному.	Стр. 70	
7 занятие	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	ОРУ с палкой	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Подвижная игра «Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.	Стр.70	

8 занятие	Развивать ловкость , глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения	ОРУ с палкой	Ходьба по снежному валу, руки в стороны, сойти , не прыгая. Повторить 2-3 раза.	Игровые упражнения 1. «Точно в цель» 2. «Туннель»	Игра «Найдем зайку»	Стр. 72	
март 1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза. Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Стр.72	8 марта - международный женский день
2 занятие	Развивать ловкость , глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя	ОРУ без предметов	Игровое упражнение «ловишки»	Игровые упражнения 1. «Быстрые и ловкие» 2. «Сбей геглю»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем змейку»	Стр.74	
3 занятие	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную	ОРУ с обручем	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную	1. Прыжки в длину с места (1 0-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз). Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному	Стр.75	
4 занятие	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением	ОРУ с обручем	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6	Игровые упражнения 1. «Подбрось-поймай» 2. «Прокати - не задень»	«Угадай кто кричит?»	Стр.76	

	направления движения, в беге в медленном темпе до минуты, в чередовании с ходьбой		шнуров. По команде воспитателя изменяют направление движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой	3. Подвижная игра «Лошадка»			
5 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Основные виды движений. 1.Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза). Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности	Стр.76	
6 занятие	Упражнять детей в беге на выносливость: в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами.	Игровые упражнения 1) «На одной ножке» 2) «Брось через веревочку» 3) Подвижная игра «самолеты»	Игра малой подвижности	Стр.78	
7 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.	ОРУ с флажками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему» (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».	Стр.78	
8 занятие	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом: повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	ОРУ с флажками	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом и так последовательно повторить	Игровые упражнения 1) «Перепрыгни ручеек» 2) «Бег по дорожке» 3) «Ловкие ребята»	Ходьба в колонне по одному.	Стр.79	
апрель 1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусьев 8-10 на расстоянии одного шага	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Стр. 80	12 апреля - День космонавтики

	равновесии и прыжках.		ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой.	препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.  Подвижная игра «Пробеги тихо».			
2 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место	Игровые упражнения 1. «Прокати и поймай» 2. «Сбей булаву» 3. Подвижная игра « У медведя во бору»	Игра малой подвижности	Стр.82	
3 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	ОРУ с кеглей	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег в рассыпную.	1.Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз). Воспитатель ставит несколько корзин или кладет обручи большого диаметра, предлагает каждому ребенку взять 2-3 мешочка, подойти на обозначенное место и способом от плеча по сигналу: «Бросили!» - метать мешочки в цель. Затем дети идут и подбирают мешочки. Упражнение повторяется. Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг	Стр.82	
4 занятие	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Основные виды движений. 1.Метание мешочков на дальность (6-8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному	Стр.84	
5 занятие	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя;	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и	1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической	Ходьба в колонне по одному	Стр.85	

	развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках		кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются	скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.  Подвижная игра «Совушка».			
6 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	ОРУ косичкой	с Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза). Подвижная игра «Птички и кошка»	. Ходьба в колонне по одному	Стр.86	
7 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	ОРУ косичкой	с Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.  Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному	Стр.88	
8 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами: в равновесии; перебрасывании мяча	ОРУ косичкой	с Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между предметами, поставленными в один ряд; ходьба враспынную, высоко поднимая колени : бег враспынную	Игровые упражнения: 1. «Побеги- не задень» 2. Подвижная игра «Мяч через сетку» 3.Подвижная игра «Догони пару»	Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности	Стр.87	

май 1 занятие	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	ОРУ без предметов	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). Подвижная игра «Котята И щенята».	Игра малой подвижности	Стр.88	9 мая - День победы
2 занятие	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками: повторить игровые упражнения с мячом	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному, прыжки через бруски: ходьба и бег врассыпную	Игровые упражнения: 1.«Достань до мяча». 2. «Перепрыгни ручеек». «Пробеги – не задень» Подвижная игра «Совушка»	Игра малой подвижности.	Стр.89	
3 занятие	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ с кубиком	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).  Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	Стр.89	
4 занятие	Упражнять детей ходьбе с остановкой по сигналу; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	ОРУ с кубиком	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя «Зайки»-остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал «Петушки»-остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку». Ходьба и бег врассыпную	Игровые упражнения: 1. «Попади в корзину». 2. «Подбрось-поймай». 3. «У дочка»..	Игра малой подвижности	Стр.92	
5 занятие	Упражнять детей в ходьбе с высоким	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» -	1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром	Игра малой подвижности	Стр.91	

	подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.		дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную. На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой	50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами. Подвижная игра «Зайцы и волк».	«Найдем зайца		
6 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через скакалку; умение перестраиваться по ходу движения	ОРУ с палкой	Ходьба в колонну по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змекой»	Игровые упражнения: 1. «не урони». 2. «не задень». 3. «бегом по дорожке» «Пробеги тихо»	Игра малой подвижности «Кто ушел»	Стр. 92	
7 занятие	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	ОРУ с палкой	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Подвижная игра «У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному	Стр.92	
8 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении	ОРУ с палкой	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы.	Игровые упражнения: 1. «Подбрось-поймай». 2. «Кто быстрее по дорожке». 3. «Самолеты».	Игра «Угадай, кто позвал»	Стр.94	



Старшая группа

Месяц	Задачи	ОРУ	1 часть ОВД	2 часть ОВД (с усложнением)	3 часть Подвижные игры	Литература	Итоговое мероприятие, народный календарь, праздничные даты
Сентябрь 1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	без предметов	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, ходьба на носках, пятках. Бег враспынную.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2—3 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз).	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском сад У: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с. Стр.15	1 сентября - День знаний
2-занятие	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол.	без предметов	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, ходьба на носках, пятках; бег враспынную	ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи, руки за головой;  - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед ( <i>дистанция 4м</i> ) между предметами ( <i>змейкой</i> ); - броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол. Подвижные игры «Мышеловка», «Ловишки».	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Стр.17	
3 занятие	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в	ОРУ с мячом	ходьба в колонне по одному на носках, пятках; ходьба и бег между предметами ( <i>расстояние между кубиками 40 см</i> ); ходьба и бег враспынную.	1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	Найди и промолчи.	Стр.20	

	прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх			«Фигуры».			
4 занятие	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	ОРУ с мячом	ходьба в колонне по одному на носках, пятках; ходьба и бег между предметами ( <i>расстояние между кубиками 40 см</i> ); ходьба и бег врассыпную.	1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).	Найди и промолчи».	Стр.20	
5 занятие	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, руки на поясе, непрерывный бег в чередовании с ходьбой.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза) 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз).	Ходьба в колонне по одному.	Стр.21	
6 занятие	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу	. Игровые упражнения: «Не попадись». «Мяч о стенку».	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенным и в одну линию	Стр.24	
7 занятие	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках	ОРУ с палкой	ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5—6 раз). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2—3 раза).	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук	Стр.25	

				3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины (дистанция 3—4 м).			
8 занятие	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с палкой	Ходьба в колонне по одному, переход на бег ( <i>продолжительность до 1 минуты</i> ) в умеренном темпе; ходьба врассыпную.	<i>Игровые упражнения.</i> «Поймай мяч». «Будь ловким».	Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая их	Стр.26	
октябрь 1 занятие	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному ( <i>продолжительность до 1 минуты</i> ); переход на ходьбу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ — от груди	«Найди и промолчи».	Стр.28	15 октября - день отца в России
2 занятие	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному ( <i>продолжительность до 1 минуты</i> ); переход на ходьбу	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 шага). Повторить 2—3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2—3 раза. 3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч (10—12 раз).	«Найди и промолчи».	Стр.29	
3 занятие	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ОРУ с палкой	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроения в колонну по одному, по сигналу « <i>поворот</i> » колонна поворачивает в другую сторону. Бег с перешагиванием через бруски.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м). 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).	Игра «У кого мяч».	Стр.32	
4 занятие	Упражнять в ходьбе и беге;	ОРУ с палкой		Игровые упражнения. «Проведи мяч»	Ходьба в	Стр.32	

	разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.	(баскетбольный вариант). «Мяч водящему». «Не попадись». Игровое упражнение с прыжками.	колонне по одному.		
5 занятие	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег враспынную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2-3 раза. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2—3 раза).	Ходьба в колонне по одному	Стр.34	
6 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски — высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.	Игровые упражнения: «Пас друг другу». «Отбей волан». «Будь ловким» (эстафета).	Ходьба в колонне по одному.	Стр.35	
7 занятие	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	ОРУ с обручем	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал	1. Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1	Игра малой подвижности «Летает -не летает»	Стр.37	

			воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании	метра один от другого (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4—5 раз). Подвижная игра « Гуси-лебеди»			
8 занятия	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	ОРУ с обручем	Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба враспынную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).	Игровые упражнения. «Посадка картофеля». «Попади в корзину» (баскетбольный вариант). «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 метров).	Игра «Затейники».	Стр.37	
Ноябрь 1 занятие	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	ОРУ с мячом	Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 метра). Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м. Подвижная игра «Пожарные на учении»	Игра «Найди и промолчи?»	Стр.40	4 ноября - День народного единства
2 занятие	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	ОРУ с мячом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному, по сигналу воспитателя «Стоп 2-остановиться; бег в среднем темпе до 1 минуты, переход на ходьбу в рассыпную	<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч о стенку» «Поймай мяч». «Не задень». Подвижная игра «Мышеловка»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Стр.41	
3 занятие	Упражнять в ходьбе с	ОРУ без	Ходьба в колонне по одному, по	1. Прыжки с продвижением вперед на	Игра малой	Стр.42	

	изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	предметов	сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.	правой и левой ногой попеременно, на расстоянии 4—5 метров. Повторить 2—3 раза. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров), повторить 2—3 раза. Подвижная игра «не оставайся на полу»	подвижности по выбору детей		
4 занятие	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг). 3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см), повторить 2 раза.	Игра малой подвижности по выбору детей	Стр.43	
5 занятие	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч водящему». «По мостику».	Игра «Затейники».	Стр.44	
6 занятие	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом	ОРУ с мячом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстоянии 6 м, 2-3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2—3 раза.	Ходьба в колонне по одному	Стр. 45	

			врассыпную.				
7 занятие	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 1,5 мин; ходьба врассыпную.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игровые упражнения: «Перебрось и поймай». «Перепрыгни — не задень».</li> </ul>	Игра малой подвижности «Летает- не летает»	Стр.46	

8 занятие	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	без предметов	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.	Игровые упражнения. «Мяч о стенку». «Ловишки-перебежки».	Ходьба в колонне по одному	Стр. 47	
-----------	---	---------------	---	--	----------------------------	---------	--

Декабрь Занятие 1	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	ОРУ с обручем	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2—3 раза.</li> <li>3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10—12 раз.</li> </ol> Подвижная игра «Ловишки с ленточками»	Игра «Сделай фигуру»	Стр.48	9 декабря - День героев Отечества
----------------------	---	---------------	--	--	----------------------	--------	-----------------------------------

2 занятие	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	ОРУ с обручем	Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную.	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше бросит «Не задень» Подвижная игра «Мороз красный нос»	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким дедом морозом	Стр.50	
3 занятие	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча	ОРУ с флажками	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе.	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2—3 раза. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра « Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Стр.42	
4 занятие	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	ОРУ с флажками	Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	<i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мосточку» Подвижная игра « Мороз Красный нос»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет»	Стр.52	
5 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	ОРУ без предметов	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза. Подвижная игра « Охотники изайцы»	Игра малой подвижности «Летает —не летает».	Стр.53	



6 занятие	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с" бегом и бросание снежков в горизонтальную цель	ОРУ без предметов	Одна подгруппа детей занимается с воспитателем, отрабатывая скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция до 50 м). Вторая подгруппа в это время лепит снежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной воспитателем линии (шнуром, веревкой и т. д.) с таким расчетом, чтобы на каждого пришлось по 3—4 снежка.	<i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель». Игра « Смелые воробышки»	Ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см.	Стр.55	
7 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	ОРУ без предметов	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см). Подвижная игра « Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности	Стр.57	
8 занятие	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	ОРУ без предметов	Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку	<i>Игровые упражнения.</i> Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. «По дорожке». Подвижная игра « Мы веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем	Стр.58	День здоровья
январь 1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое	ОРУ с кубиком	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками,	1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге	Игра малой подвижности по выбору детей	Стр.59	

	равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.		расположены в шахматном порядке	между кубиками (расстояние 5 м) 2-3 раза. 3. Метание — броски мяча в шеренгах.  Подвижная игра «Медведи и пчелы»			
2 занятие	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	ОРУ с кубиком	Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят санки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать санки (не сдвигать).	Первая группа детей, разбившись на пары (катают друг друга на санках. Вторая группа выполняет шаги на лыжах вправо и влево «Сбей кеглю». «Бросили!» — дети метают снежки,	Игра малой подвижности по выбору детей	Стр.60	
3 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	ОРУ с веревкой	Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться впол оборота и подготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх. Подвижная игра «Совушка»	Подвижная игра «Совушка».	Стр.61	
4 занятие	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	ОРУ с веревкой	Одна подгруппа детей (парами) катается со склона на санках. При этом воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. стойке	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто быстрее». «Пробеги — не задень».	Игра малой подвижности «Найдем зайца»	Стр. 563	
5 занятие	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии	ОРУ без предметов	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой»,	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в груп-	Игра малой подвижности по выбору детей.	Стр.63	

			бег враспынную	пировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра « Не оставайся на полу»			
6 занятие	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность	ОРУ без предметов	Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми	Игровые упражнения. «Пробеги —не задень» — «Кто дальше бросит». «Бросили!» Ходьба «змейкой» Подвижная игра « Мороз Красный нос»	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками	Стр.65	
7 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	ОРУ с обручем	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 4. Ведение мяча в прямом направлении	Ходьба в колонне по одному.	Стр.65	
8 занятие	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	ОРУ с обручем	Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево	Игровые упражнения. «По местам». «С горки».	Ходьба в колонне по одному».	Стр.66	
февраль 1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	ОРУ с палкой	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба враспынную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному	. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без па-Узы (2-3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).	Игра малой подвижности	Стр.68	23 февраля - день защитника Отечества

2 занятие	. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	ОРУ с палкой	Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и съезжают с горки парами. Предварительно им напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку в том месте, где ребята не спускаются на санках.	. Игровые упражнения. 1.«Точный пас». Играющие распределяются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Дети встают на расстоянии 2—2,5 м один от другого и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнеру. 2.«По дорожке». Вторая подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по ледяной дорожке (двум-трем дорожкам), разбежавшись по снегу. Пока один ребенок не сойдет с дорожки, второй не начинает разбега; каждый, выполнивший задание, должен быстро отойти в сторону. Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками	Стр.69	
3 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	ОРУ с мячом	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза. Подвижная игра « Не оставайся на полу	Ходьба в колонне по одному	Стр.71	
4 занятие	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	ОРУ с мячом	Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (дистанция до 150—200 м), затем самостоятельно под его	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше». «Кто быстрее».	Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».	Стр. 71	

			наблюдением.				
5 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	ОРУ без предметов	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см). Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Стр. 71	
6 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	ОРУ без предметов	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	<i>Игровые упражнения.</i> «Точно в круг». «Кто дальше».	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой	Стр.73	
7 занятие	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом	ОРУ без предметов	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба враспынную	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2—3 раза. 4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному	Стр.73	
8 занятие	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	без предметов	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать	<i>Игровые упражнения.</i> «Гонки санок». «Марш!» — «Не попадись» «По мостику» Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному	Стр. 75	

			крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться)	.			
март 1 занятие	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег враспынную	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами Подвижная игра «Пожарные на учении».	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Стр.76	8 марта - Международный женский день
2 занятие	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом	Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу	<i>Игровые упражнения.</i> «Пас точно на клюшку». «Проведи — не задень». Подвижная игра «Горелки	Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».	Стр.79	
3 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	ОРУ без предметов	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами «Медведи и пчелы»	Ходьба в колонне по одному	Стр.79	
4 занятие	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками	ОРУ без предметов	Построение в Шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Воспитатель встает впереди колонны и идет вместе с детьми, затем переходит на бег. Через некоторое время (15—20 с) отходит в сторону, предлагая детям продолжать бег (до 2 мин),	<i>Игровые упражнения.</i> «Ловкие ребята». «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Подвижная игра «Карусель».	Игра малой подвижности	Стр.80	

5 занятие	. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	ОРУ с кубиком	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег враспынную.	1 Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («помедвежь»), 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2-3 раза. Подвижная игра «Стоп»	Ходьба в колонне по одному.	Стр.81	
6 занятие	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ОРУ с кубиком	Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза	Игровые упражнения. «Канатоходец». «Удочка» — игровое упражнение с прыжками. Эстафета с большим мячом — «быстро передай».	«Угадай по голосу	Стр.83	
7 занятие	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии	ОРУ с обручем	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную	1 Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз. 2 Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3 Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой Подвижная игра « Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному	Стр.83	
8 занятие	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	ОРУ с обручем	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги по сигналу воспитателя дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии (расстояние 10 м), обратно возвращаются шагом. На исходную линию выходит вторая группа детей и по сигналу выполняет такое же задание. Упражнение в беге на скорость повторяется 2—3 раза.	Игровые упражнения. «Прокати —сбей». «Пробеги —не задень». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности	Стр.84	
апрель 1 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при	ОРУ с палкой	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании);	1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.	Ходьба в колонне по	Стр. 86	12 апреля - День космонавтики

	ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.		ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого)	2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, Ю—15 раз. Подвижная игра «Медведи и пчелы».	одному		
2 занятие	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки — перебежки», эстафету с большим мячом.	ОРУ с палкой	Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза).	<i>Игровые упражнения.</i> «Ловишки-перебежки». «Передача мяча в колонне»	Ходьба в колонне по одному	Стр.87	
3 занятие	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	ОРУ со скакалкой	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-Ю м; 3 раза. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м. 3. Пролезание в обруч. Подвижная игра «Стой»	Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра малой подвижности	Стр.88	
4 занятие	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	ОРУ со скакалкой	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	<i>Игровые упражнения.</i> «Пройди — не задень». «Догони обруч». «Перебрось и поймай». Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка»	Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Стр.89	
5 занятие	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия	ОРУ с мячом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5-6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи). Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному.	Стр.89	
6 занятие	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	ОРУ с мячом	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три) шеренги. Воспитатель дает указание: как можно быстрее	Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Мяч в кругу».	Ходьба в колонне по одному.	Стр.91	



			перебежать с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии. перебежки составляет 20 м.				
7 занятие	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м). 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс Подвижная игра «Горелки»	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».	Стр.93	
8 занятие	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии	ОРУ без предметов	Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза).	Игровые упражнения. «Сбей кеглю». «Пробеги — не задень». Игра «С кочки на кочку»	Ходьба в колонне по одному между обручами.	Стр.93	
май 1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Мышеловка»	Игра «Что изменилось».	Стр.94	9 мая - День Победы
2 занятие	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	ОРУ без предметов	Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1 мин	Игровые упражнения. «Проведи мяч». «Пас друг другу». «Отбей волан» Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Ходьба в колонне по одному.	Стр.96	
3 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через	ОРУ с флажком	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на	1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20	Игра малой подвижности	Стр.96	

	предметы; разучить прыжок в длину с разбега		сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.	см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза. После выполнения прыжков в длину с разбега по сигналу воспитателя дети перестраиваются в две шеренги и начинают переброску мячей двумя руками от груди, а затем переходят к выполнению задания в ползании на четвереньках.	«Найди и промолчи»		
4 занятие	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	ОРУ с флажком	Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой)	<i>Игровые упражнения.</i> «Прокати — не урони». «Кто быстрее». «Забрось в кольцо». Подвижная игра «Совушка»	Ходьба в колонне по одному.	Стр. 97	
5 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	ОРУ с мячом	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз). 2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Подвижная игра «Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному.	Стр. 98	
6 занятие	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках	ОРУ с мячом	Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто быстрее». «Ловкие ребята» Подвижная игра «Мышеловка»	Игра малой подвижности или эстафета с мячом.	Стр.99	
7 занятие	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	ОРУ обручем	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны»	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).	Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим - шукой	Стр.96	

				Подвижная игра «Караси и щука»			
8 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом	ОРУ обручем	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя замедлять или ускорять темп движения; ходьба с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!»	Игровые упражнения. «Мяч водящему». «Передача мяча в колонне» Подвижная игра «Не оставайся на земле»	Ходьба в колонне по одному	Стр.102	

## 2.6. Перспективное планирование

### Подготовительная группа

Месяц	Задачи	ОРУ	1 часть  ОВД	2 часть ОВД (с усложнением)	3 часть  Подвижные игры	Литература	Итоговое мероприятие, народный календарь, праздничные даты
Сентябрь 1 занятие	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три.. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Повторить 3—4 раза. 3. Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) по 12-15 раз.	. «Ловишки» игра малой подвижности «Ловкие ребята», «пингвины»	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. — М.: МОЗАИК А-СИНТЕЗ, 2016. — 112 с. Стр.9	1 сентября - День знаний
2 занятие	. Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить	ОРУ без предметов	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно 2—3 раза;	Игровые упражнения: 1. «Пингвины» 2. «Ловкие ребята» 3. «Догони свою пару»	«Вершки и корешки»	Стр.11	

	прыжки на двух ногах с продвижением вперед.		ходьба враспынную. Ходьба в колонне по одному				
3 занятие	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его	ОРУ с флажками	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обще развивающие упражнения с флажками</li> <li>• Основные виды движений:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд)</li> <li>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.</li> <li>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3—4 раза подряд). Повторить 2—3 раза.</li> </ol> Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Стр.12	
4 занятие	упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	ОРУ с флажками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Игровые упражнения: 1.« Быстро встань в колонну!» 2. « Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка».	Игра «Великаны и гномы».	Стр 14	
5 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обще развивающие упражнения с малым мячом</li> <li>• Основные виды движений</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками</li> <li>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков</li> <li>3.Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.</li> </ol> Подвижная игра «Удочка».	Ходьба в колонне по одному.	Стр.15	
6 занятие	Упражнять в чередовании	ОРУ с	Ходьба в колонне по одному;	. Игровые упражнения:	Игра «Летает	Стр.16	

	ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	флажками	бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами	1.«Быстро передай». 2. «Пройди — не задень». 3. Подвижная игра « Совушка».	— не летает».		
7 занятие	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры	ОРУ с палкой	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обще развивающие упражнения с пактами</li> <li>• Основные виды движений:</li> </ul> 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3.Прыжки из обруча в обруч. 4.Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.	Стр.16	
8 занятие	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта	ОРУ с палкой	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.	Игровые упражнения: 1.«Прыжки по кругу». 2. «Проведи мяч». 3. «Круговая лапта».	Игра «Фигуры».	Стр.18	
Октябрь 1 занятие	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ без предметов	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6—8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• . Обще развивающие упражнения</li> <li>• Основные виды движений</li> </ul> 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. 2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра « Перелёт птиц».	Ходьба в колонне по одному.	Стр.20	15 октября - день отца в России
2 занятие	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий;	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровые упражнения:</li> </ul> 1.«Перебрось — поймай».	Подвижная игра	Стр.22	

	развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках		движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка	2. «Не попадись».	«Фигуры».		
3 занятие	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	ОРУ с обручем	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Общеразвивающие упражнения с обручем.</li> <li>Основные виды движения: <ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.</li> <li>Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</li> <li>Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4—5 м).</li> </ol> </li> </ul> Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Игра «Эхо».	Стр.22	
4 занятие	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках	ОРУ с обручем	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игровые упражнения: <ol style="list-style-type: none"> <li>«Кто самый меткий?»</li> <li>«Перепрыгни — не задень».</li> </ol> </li> </ul> Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.	Стр.24	
5 занятие	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	ОРУ без предметов	. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны	<ul style="list-style-type: none"> <li>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</li> <li>Основные движения: <ol style="list-style-type: none"> <li>Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</li> <li>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</li> </ol> </li> </ul> Подвижная игра «Удочка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Стр.24	
6 занятие	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя;	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игровые упражнения: <ol style="list-style-type: none"> <li>«Успей выбежать».</li> <li>«Мяч водящему».</li> <li>Подвижная игра «Не попадись».</li> </ol> </li> </ul>	Ходьба в колонне по одному.	Стр.26	

	развивать точность в упражнениях с мячом.		двум сторонам зала; переход на ходьбу.				
7 занятие	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен — ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения с мячом</li> <li>• Основные виды движений:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.</li> <li>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала.</li> <li>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг</li> <li>4. Подвижная игра «Удочка».</li> </ol>	Ходьба в колонне по одному.	Стр.27	
8 занятие	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровые упражнения:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Лягушки».</li> <li>2. «Не попадись».</li> <li>3. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</li> </ol>	Игра «Эхо».	Стр.28	
Ноябрь 1 занятие	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	ОРУ без предметов	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения.</li> <li>• Основные движения:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза).</li> <li>3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».</li> <li>4. Подвижная игра «Догони свою пару».</li> </ol>	Игра «Угадай чей голосок?»	Стр.31	4 ноября - день народного единства
2 занятие	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через	ОРУ без предметов	На одной стороне площадки ставят кегли (5—6 шт.,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровые упражнения:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мяч о стенку».</li> </ol>	Игра малой подвижности	Стр.32	

	предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.		расстояние между кеглями 0,5 м); на другой стороне раскладывают шнуры (5—6 шт., расстояние между шнурами 40 см) и, наконец, на третьей стороне раскладывают бруски (4—5 шт., расстояние между брусками 70 см).	2. «Будь ловким». 3. Подвижная игра «Мышеловка».	«Затейники».		
3 занятие	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу	ОРУ со скакалкой	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</li> <li>Основные виды движения: 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</li> </ul>	Подвижная игра «Фигуры».	Стр.32	
4 занятие	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	ОРУ со скакалкой	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игровые упражнения: 1. Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. 2. «Не задень». 3. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</li> </ul>	Игра «Затейники».	Стр.34	
5 занятие	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	ОРУ с кубиками	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании	<ul style="list-style-type: none"> <li>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</li> <li>Основные виды движения: 1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). 2. Лазанье под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8</li> </ul>	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Стр.34	



				шт.) Выполняется двумя колоннами. 4. Подвижная игра «Перелет птиц».			
6 занятие	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	ОРУ с кубиками	Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег враспынную; переход на обычную ходьбу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игровые упражнения:</li> </ul> 1.Играющие строятся в 3-4 шеренги у исходной черты (шнур, веревка). Расстояние между детьми в шеренгах один шаг. Перед каждой шеренгой на расстоянии 2—2,5 м стоит водящий (можно увеличить расстояние между водящими и игроками в шеренгах, если позволяет физическая подготовленность детей). Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают. 2. Подвижная игра «По местам».	Ходьба в колонне по одному	Стр.36	
7 занятие	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие	ОРУ без предметов	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Общеразвивающие упражнения.</li> <li>Основные движения:</li> </ul> 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. 4. Подвижная игра «Фигуры».	Ходьба в колонне по одному.	Стр.37	

8 занятие	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	без предметов	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег враспынную.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игровые упражнения: 1.«Передай мяч» 2. «С кочки на кочку». 3. Подвижная игра «Хитрая лиса».</li> </ul>	Игра малой подвижностью и по выбору детей.	Стр. 39	
Декабрь Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ в паре	Общеразвивающие упражнения в парах	<p>Основные движения:</p> <p>1.Равновесие. Ходьба бокком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами.</p> <p>3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Стр.40	9 декабря - День Героев Отечества
2 занятие	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ в паре	<p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м).</p>	Игровые упражнения: 4. «Пингвины» 5. «Ловкие ребята» 6. «Догони свою пару»	«Вершки и корешки»	Стр.41	
3 занятие	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5	ОРУ в паре	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игровые упражнения: 1. «Пройди — не задень». 2. «Пас на ходу». 3. Подвижная игра «Совушка».</li> </ul>	Ходьба в колонне по одному.	Стр.41	

	минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.		положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.				
4 занятие	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	ОРУ с палкой	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения.</li> <li>• Основные движения:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).</li> <li>2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».</li> <li>3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).</li> <li>4. Подвижная игра «Салки с ленточкой».</li> </ol>	Игра малой подвижност и «Эхо!».	Стр.42	
5 занятие	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</li> <li>• Основные виды движения:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза).</li> <li>3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3 раза).</li> <li>4. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».</li> </ol>	Ходьба в колонне по одному.	Стр.44	
6 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег враспынную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа	Игровые упражнения: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пас на ходу».</li> <li>2. «Кто быстрее».</li> <li>3. «Пройди — не урони».</li> <li>4. Подвижная игра «Лягушки и цапля».</li> </ol>	Игра малой подвижност и по выбору детей.	Стр.46	

	равновесие.		движения.				
7 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнение	ОРУ без предметов	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Общеразвивающие упражнения.</li> <li>Основные движения: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</li> <li>4. Подвижная игра «Хитрая лиса».</li> </ol> </li> </ul>	Игра малой подвижност и «Эхо».	Стр.47	
8 занятие	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Игровые упражнения: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Точный пас».</li> <li>2. «Кто дальше бросит?»</li> <li>3. «По дорожке проскользи</li> </ol>	Ходьба в колонне по одному.	Стр.48	
январь 1 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	ОРУ с палкой	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Общеразвивающие упражнения с палкой.</li> <li>Основные виды движения: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</li> <li>2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.</li> <li>3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии.</li> <li>4. Подвижная игра «День и ночь</li> </ol> </li> </ul>	Ходьба в колонне по одному.	Стр.48	День здоровья
2 занятие	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по	ОРУ с палкой	Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят санки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево.	Игровые упражнения: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто быстрее».</li> <li>2. «Проскользи — не упади».</li> <li>3. Подвижная игра «Два Мороза».</li> </ol>	Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.	Стр.51	

	дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».		Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать санки (не сдвигать)				
3 занятие	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	ОРУ с обручем	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения с кубиком.</li> <li>• Основные виды движений</li> </ul> 1. Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями (рис. 9). 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м	Подвижная игра «Совушка».	Стр.52	
4 занятие	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	ОРУ с обручем	Игровое упражнение «Снежная королева	Игровые упражнения: 1. «Кто дальше бросит?» 2. «Веселые воробышки». 3. Игра «Два Мороза».	Ходьба в умеренном темпе между постройкам и.	Стр. 54	
5 занятие	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	ОРУ со скакалкой	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</li> <li>• Основные виды движения:</li> </ul> 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами. 4. Подвижная игра «Паук и мухи».	Игра малой подвижностью и по выбору детей.	Стр.57	
6 занятие	Повторить ходьбу между	ОРУ со	Ходьба в колонне по одному	Игровые упражнения:	Ходьба в	Стр.58	

	постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	скакалкой	между постройками из снега; ходьба и бег врассыпную	1. «По ледяной дорожке». 2. «По местам». 3. «Поезд».	колонне по одному.		
февраль 1 занятие	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с обручем	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения с обручем.</li> <li>• Основные движения: 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4—5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). 4. Подвижная игра «Ключи».</li> </ul>	Ходьба в колонне по одному.	Стр.59	23 февраля - день защитника Отечества
2 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	ОРУ с обручем	Быстро по местам». Игровое задание.	Игровые упражнения: 1. «Точная подача». 2. «Попрыгунчики».	Подвижная игра «Два Мороза».	Стр.60	
3 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	ОРУ с палкой	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения с палкой.</li> <li>• Основные виды движения: 1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. 3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. 4. Подвижная игра «Не оставайся на земле».</li> </ul>	Ходьба в колонне по одному	Стр.61	
4 занятие	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые	ОРУ с палкой	Игра «Фигуры».	Игровые упражнения: 1. «Гонки санок». 2. «Пас на клюшку».	Игра «Затейники».	Стр.62	

	упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.						
5 занятие	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	ОРУ без предметов	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.			Стр.34	
6 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	ОРУ без предметов	«Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игровые упражнения: <ol style="list-style-type: none"> <li>«Гонка санок».</li> <li>«Загони шайбу».</li> </ol> </li> </ul>	Игра «Карусель».	Стр. 64	
7 занятие	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки	ОРУ с мячом	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). Основные виды движения: <ol style="list-style-type: none"> <li>Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</li> <li>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</li> <li>Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</li> <li>Подвижная игра «Жмурки</li> </ol> </li> </ul>	Игра малой подвижност и «Угадай, чей голосок?».	Стр. 65	
8 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	ОРУ с мячом	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».	Игровые упражнения: <ol style="list-style-type: none"> <li>«Не попадись».</li> </ol>	Игра «Белые медведи» («Карусель», «Затейники»).	Стр.66	

март 1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см);	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</li> <li>• Основные виды движения:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.</li> <li>2. Прыжки. Выполняется шеренгами.</li> <li>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</li> <li>4. Подвижная игра «Ключи».</li> </ol>	Ходьба в колонне по одному.	Стр. 72	8 марта - Международный женский день
2-занятие	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	ОРУ с мячом	«Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м)	Игровые упражнения: 1. Игра «Лягушки в болоте». 2. «Мяч о стенку». 3. Игра «Совушка».	Игра малой подвижностью	Стр.73	
3 занятие	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	ОРУ с флажками	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения с флажками.</li> <li>• Основные виды движения:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</li> <li>2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</li> <li>3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</li> <li>4. Подвижная игра «Затейники»</li> </ol>	Ходьба в колонне по одному	Стр.74	
4 занятие	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	ОРУ с флажками	Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Игра «Охотники и утки».	Игра «Тихо — громко».	Стр.75	
5 занятие	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную	ОРУ со скакалкой	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения с палкой.</li> <li>• Основные движения:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков</li> </ol>	Ходьба в колонне по одному за волком,	Стр 76	



	цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.		полу-приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»); 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). 4. Подвижная игра «Волк во рву».	который поймал большее количество коз.		
6 занятие	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	ОРУ со скакалкой	«Кто скорее до мяча».	Игровые упражнения: 1. «Пас ногой». 2. «Ловкие зайчата». 3. Подвижная игра «Горелки»	Игра «Эхо».	Стр.78	
7 занятие	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения.</li> <li>• Основные движения:</li> </ul> 1. Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2—3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см). 4. Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижностью и по выбору детей.	Стр.79	
8 занятие	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов	Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Игровые упражнения: 1. «Передача мяча в колонне». 2. Игра «Удочка» (с прыжками).	Игра «Горелки».	Стр.80	
апрель 1 занятие	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом	ОРУ с мячом	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</li> <li>• Основные виды движения:</li> </ul> 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному	Стр.81	12 апреля - день космонавтики

				3.Переброска мячей в шеренгах. 4. Подвижная игра «Хитрая»			
2 занятие	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	ОРУ с мячом	Игровое задание «Быстро в шеренгу».	. Игровые упражнения: 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку». 3. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игра малой подвижност и «Великаны и гномы».	Стр. 82	
3 занятие	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	ОРУ с обручем	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения с обручем.</li> <li>• Основные виды движения: 1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». 4. Подвижная игра «Мышеловка».</li> </ul>	Ходьба в колонне по одному.	Стр.83	
4 занятие	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках	ОРУ с обручем	«Слушай сигнал».	Игровые упражнения: 1. «Пас ногой». 2. «Пингвины». 3. Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному.	Стр.84	
5 занятие	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	ОРУ без предметов	. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения.</li> <li>• Основные виды движения: 1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</li> <li>5. Подвижная игра «Затейники».</li> </ul>	Ходьба в колонне по одному.	Стр.84	
6 занятие	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки».	Игровые упражнения: 1.«Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч». 5. Подвижная игра малой	Ходьба в колонне по одному.	Стр.86	

				подвижности «Тихо — громко».			
7 занятие	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов	Игровое задание «По местам».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</li> <li>• Основные виды движения: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Бросание мяча в шеренгах.</li> <li>2.Прыжки в длину с разбега.</li> <li>3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).</li> <li>4. Подвижная игра «Салки с ленточкой».</li> </ol> </li> </ul>	Ходьба в колонне по одному.	Стр.87	
8 занятие	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом	ОРУ без предметов	Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед.	Игровые упражнения: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Передача мяча в колонне»</li> <li>2. Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками).</li> <li>3.Подвижная игра «Горелки»</li> </ol>	Игра малой подвижност и «Великаны и гномы».	Стр.88	
май 1 занятие	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	ОРУ обручем	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения с обручем.</li> <li>• Основные движения: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.</li> <li>2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</li> <li>3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</li> <li>4. Подвижная игра «Совушка».</li> </ol> </li> </ul>	Игра малой подвижност и «Великаны и гномы».	Стр.88	9 мая - день Победы
2 занятие	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении;	ОРУ с обручем	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Игровые упражнения: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Пас на ходу».</li> <li>2. «Брось — поймай».</li> </ol>	Игра по выбору детей.	Стр.90	

	упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием						
3 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).</li> <li>• Основные виды движений</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места.</li> <li>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).</li> <li>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).</li> <li>4. Подвижная игра «Горелки».</li> </ol>	Игра малой подвижностью и «Летает — не летает».	Стр.90	
4 занятие	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках	ОРУ с мячом	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную.	Игровые упражнения: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ловкие прыгуны».</li> <li>2. «Проведи мяч».</li> <li>3. «Пас друг другу».</li> <li>4. Игра «Мышеловка».</li> </ol>	Ходьба в колонне по одному.	Стр.92	
5 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения.</li> <li>• Основные движения</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков на дальность.</li> <li>2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).</li> <li>4. Подвижная игра «Воробы и кошка»</li> </ol>	Ходьба в колонне по одному	Стр.92	
6 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и	ОРУ без предметов	. Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой	Игровые упражнения: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мяч водящему».</li> <li>2. «Кто скорее до кегли».</li> <li>3. Подвижная игра «Горелки».</li> </ol>	Ходьба в колонне по одному.	Стр. 93	

	прыжками.		стороне — бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) — в чередовании (2—3 раза). Ходьба и бег враспынную.				
7 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	ОРУ с палкой	Ходьба в колонне по одному; Ходьба и бег враспынную.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Общеразвивающие упражнения с палками.</li> </ul> <p>Основные виды движения:</p> <p>1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс).</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).</p> <p>4. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	Игра малой подвижност и «Летает — не летает».	Стр.95	
8 занятие	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	ОРУ с палкой	«По местам».	Игровые упражнения: 1. «Кто быстрее». 2. «Пас ногой». 3. «Кто выше прыгнет». 4. Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра малой подвижност и по выбору детей.	Стр.96	

## 2.4 Культурно-досуговая деятельность

Месяц	Виды деятельности (праздники, досуги, дни здоровья, соревнования и др.)	Группа	Тема	Цель
Сентябрь	Спортивно-музыкальный праздник	5,6,8,1,2,7	День знаний	Создавать доброе и радостное настроение
	Спортивное развлечение	3,4	Мой веселый звонкий мяч	Создавать у детей радостное, приподнятое настроение
Октябрь	Спортивное развлечение	2,7.1	Спортивные эстафеты"	Формировать у детей интерес к физкультуре и спорту
	Соревнования	5,6,8	Веселые старты	Активизировать двигательную активность, развивать быстроты и ловкость
	Развлечение	3,4	Осень в гости к нам пришла	Развивать быстроту, ловкость, смекалку и внимание.
Ноябрь	Развлечение	5,6,8	Путешествие на планету мячей	Формировать у детей интерес к физкультуре и спорту
	Развлечение	1,2,7	Мои любимые игры	Воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом
	Досуг	3,4	Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом очень дружим	Развивать быстроту ,формировать интерес детей к спортивным развлечениям
Декабрь	Развлечение	5,6,8	Зимние забавы	Воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи
	Досуг	1,2,7	Наш веселый Теремок	Формировать у детей положительное эмоциональное

				настроение
	Развлечение	3,4	В гостях у Зимушки-зимы	Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения
Январь	Развлечение	1,2,7	Малые олимпийские игры	Сохранение и укрепление здоровья детей
	Досуг	5,6,8	Путешествие в страну сказок	Формирование двигательных умений и навыков
	Развлечение	3,4	Новогоднее путешествие Снеговика	Развитие эмоционального интереса у детей к двигательной деятельности
Февраль	Спортивное развлечение	1,2,3,4,5,6,7,8,9	Вместе с папой	Формировать чувство команды, коллектива, развивать выдержку, внимательность в эстафетах
Март	Развлечение	1,2,7	Будем спортом заниматься	Поддерживать потребность в двигательной активности детей.
	Развлечение	5,6,8	Квест-игра "А ну-ка девочки"	Приобщение детей к здоровому образу жизни, развивать умение работать в команде
	Досуг	3,4	Масленицу встречаем - зиму провожаем	Развивать чувство взаимопомощи
Апрель	Развлечение	1,2,7	Неболей-ка	Воспитывать организованность, дать представление о полезных продуктах, зарядке, вредной еде.
	Спортивный праздник	5,6,8	День здоровья	Прививать любовь к спорту и физкультуре
	Спортивно-музыкальное мероприятие	3,4	1 апреля - никому не верю	Развивать умение дружить, не ссорясь, уступая

				друг другу
Май	Сдача норм ГТО	5,6,8	Сдача норм ГТО	Создать радостное эмоциональное настроение ,развить чувство гордости за собственные достижения
	Соревнование	1,2,7	Кто самый быстрый	Формировать у детей Устойчивое представление о здоровом образе жизни
	Развлечение	3,4	Непослушные мячи	Формировать двигательные умения и навыки ,обучать игре в команде.

## 2.5 Формы взаимодействия с родителями

Месяц	Темы	Форма работы
Сентябрь	Физическое развитие детей раннего возраста	Консультация
	Памятка о закаливании	Памятка
	Папа-мама, я - спортивная семья	Городские соревнования
Октябрь	Детский сад и семья	Консультация "Преемственность детского сада и семьи по физическому воспитанию"
	Роль семьи в физическом воспитании ребенка	Консультация
Ноябрь	Предупреждение плоскостопия	Консультация
Декабрь	Физическая культура - залог здоровья	Консультация
Январь	Готовимся всей семьей к сдаче норм ГТО	Консультация
Февраль	День защитника Отечества	Спортивное развлечение совместно с папами
Март	Развитие физических качества с помощью игры в баскетбол	Мастер класс для родителей
	Спортивный уголок дома	Рекомендации для родителей
Апрель	Помогите ребенку укрепить здоровье	Консультация
Май	Польза от занятий баскетболом	Консультация
Май	ГТО	Совместная подготовка родителей и детей к ГТО

## 3. Организационный раздел

### 3.1 Физкультурно-оздоровительная работа



В группе проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Обращается внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на занятия, проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты

### Режим двигательной активности детей в ДОУ.

№ п/п	Виды двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам			
		Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
1	Физкультурно – оздоровительная работа				
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8- 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.2	Динамические перемены и физкультурные паузы между занятиями		Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.
1.3	Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин.			
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6 – 10 мин.	Ежедневно 10 – 15 мин.	Ежедневно 15 – 20 мин.	Ежедневно 20 – 30 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 15 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.
1.6	Прогулки-походы, пешие экскурсии	2 раза в мес. 30 мин	2 раза в мес. 30-40 мин.	2-3 раза в мес. 40-50 мин.	2-3 раза в мес. 60-90 мин.
1.7	Оздоровительный бег		2 раза в нед. 3-5 мин.	4 раза в нед. 5-7 мин.	4 раза в нед. 7-10 мин.
1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
2	Занятия по расписанию				
2.1	Физкультурные	3 раза в нед. по	3 раза в	3 раза в	3 раза в нед. по 30

	занятия	15 мин.	нед. по 20 мин.	нед. по 25 мин.	мин.
3	Физкультурно – массовая работа				
3.1	Дни здоровья	1 раз в квартал			
3.2	Физкультурный досуг	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раза в мес. 20-25мин	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раз в мес. 40-50 мин
3.3	Физкультурно – спортивные праздники		2 раза в год 20-30 мин	2 раза в год 30-40 мин	2 раза в год 40-50 мин
3.4	Игры – соревнования		1 раз в год 20 мин	1-2 раза в год 20-25 мин	1-2 раза в год 30-40 мин
3.5	Самостоятельная двигательная активность (группа и прогулка)	Ежедневно			
3.6	Совместная деятельность с родителями	2-3 раза в год 25 мин	3-4 раза в год 30 мин	3-4 раза в год 30-40 мин	3-4 раза в год 40-50 мин

### 3.2 Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
7. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2–7 лет / сост. Т. В. Калинина. – Волгоград : Учитель,2012
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. – 2-е изд.,испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

## 4 Приложения

### Перечень музыкальных произведений

#### Младшая группа 3-4 года

Игровые упражнения,	«Марш и бег»	А. Александрова
	«Скачут лошадки»	муз. Т. Попатенко

ходьба и бег под музыку	«Шагаем как физкультурники»	муз. Т. Ломовой
	«Топотушки»	муз. М. Раухвергера
	«Птички летают»	муз. Л. Банниковой
	«Вальс-шутка»	Д. Шостакович
	игра в жмурки	Р. Шуман

### Средняя группа 4-5 лет

Игровые упражнения.	«Пружинки» под рус. нар. мелодию	
	ходьба под «Марш»	муз. И. Беркович
	«Веселые мячики» (подпрыгивание и бег)	муз. М. Сатулиной
	«В садике» лиса и зайцы	под муз. А. Майкапара
	«Этюд» ходит медведь под	К. Черни
	«Полька»	муз. М. Глинки
	«Всадники»,	муз. В. Витлина
	«Петух»	муз. Т. Ломовой
	«Кукла»	муз. М. Старокадомского
	«Упражнения с цветами» под муз. «Вальса»	А. Жилина

### Старшая группа 5-6 лет

Упражнения.	«Шаг и бег»	муз. Н. Надененко
	«Плавные руки»	муз. Р. Глиэра («Вальс», фрагмент)
	«Кто лучше скачет»	муз. Т. Ломовой
	«Вальс»	муз. Ф. Бургмюллера.
Упражнения с предметами.	«Упражнения с мячами»	муз. Т. Ломовой

### Подготовительная группа 6-7 лет

Музыкально-ритмические движения.		
Упражнения.	«Марш»	муз. М. Робера
	«Бег», «Цветные флажки»	муз. Е. Тиличевой
	«Кто лучше скачет?», «Шагают девочки и мальчики»	муз. В. Золотарева
	«Этюд», поднимай и скрещивай флажки	муз. К. Гуритта
	«Ой, утушка луговая» полоскать платочки	рус. нар. мелодия, обраб. Т. Ломовой
	«Упражнение с кубиками»	муз. С. Соснина.