

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 22 Пушкинского района Санкт-Петербурга*

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 29.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 58-О от 29.08.2019 г.  
И.О.Заведующего  
\_\_\_\_\_Ю.А. Яламова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физическому развитию («Физкультура»)  
на 2019-2020 учебный год**

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Антонова Ирина Александровна

Павловск  
2019

| №         | Содержание                                                                                                                     | Стр. |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>1.</b> | <b>Целевой раздел.</b>                                                                                                         |      |
| 1.1.      | Пояснительная записка.<br>Цель, задачи, принципы в организации образовательного процесса.                                      | 3    |
| 1.2.      | Возрастные особенности физического воспитания и развития детей.<br>Планируемые результаты освоения программы.                  | 4    |
| <b>2.</b> | <b>Содержательный раздел.</b>                                                                                                  |      |
| 2.1.      | Формы, методы и средства реализации программы                                                                                  | 12   |
| 2.2.      | Младший возраст<br>Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.<br>Модель двигательного режима.          | 13   |
| 2.3.      | Средний возраст<br>Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.<br>Модель двигательного режима.          | 19   |
| 2.4.      | Старший возраст.<br>Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.<br>Модель двигательного режима.         | 25   |
| 2.5.      | Подготовительная группа.<br>Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.<br>Модель двигательного режима. | 29   |
| 2.6.      | Система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ. Режим двигательной активности ДОУ.                                        | 34   |
| 2.7.      | Перспективный план спортивных досугов и праздников на 2019-20 учебный год                                                      | 36   |
| 2.8.      | Особенности взаимодействия ИФК с другими специалистами детского сада                                                           | 38   |
| 2.9.      | Взаимодействие ДОУ с семьями воспитанников.                                                                                    | 39   |
| <b>3.</b> | <b>Организационный раздел.</b>                                                                                                 |      |
| 3.1.      | Создание предметно – пространственной среды для реализации программы.                                                          | 40   |
| 3.2.      | Годовой план – график НОД по физической культуре.                                                                              | 41   |
|           | Расписание НОД по физической культуре.                                                                                         |      |
|           | Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре.                                                                   |      |
|           | Определение физической подготовленности детей младшего и среднего возраста.                                                    |      |
|           | Комплексная оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста.                                                     |      |
|           | Методика проведения тестов.                                                                                                    |      |
|           | Определение физической подготовленности мальчиков.                                                                             |      |
|           | Определение физической подготовленности девочек.                                                                               |      |
|           | Методическое обеспечение.                                                                                                      |      |

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 22 Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее РП) является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре.

Основанием для разработки служит – Образовательная программа ГБДОУ детский сад № 22, ФГОС ДО, требования СанПиН.

#### **Цель программы:**

Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

#### **Задачи физического развития:**

- ✓ Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).
- ✓ Приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- ✓ Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- ✓ Овладение подвижными играми с правилами.
- ✓ Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- ✓ Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Принципы в организации образовательного процесса.**

1. Полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, обогащение (амплификация) детского развития;
2. Построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
3. Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Сотрудничества с семьёй;
6. Приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7. Формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. Возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. Учёта этнокультурной ситуации развития детей.

## **1.2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.**

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА (ОТ 2 ДО 4 ЛЕТ)**

Дети 2-3 лет – личности уже более зрелые и понятные. Благодаря своим бесконечным наблюдениям они познакомились и освоились во внешнем мире, разработали свой тип взаимоотношений со взрослыми. Этот возрастной период еще относится к раннему детству, но считать ребенка беспомощным малышом уже не стоит. Он очень многое может, круг его интересов расширяется.

Хорошо управляет своим телом при ходьбе и беге, подъемах и наклонах. Ребенок с удовольствием учится новым упражнениям и движениям – прыгает с высоты, кувыркается, лазает на лестницы, скачет на одной ноге, ездить самостоятельно на велосипеде. Он превращается в маленького скалолаза, потому что научился ловко забираться на все возможные препятствия. Ребенок стремится довести этот навык до совершенства, в связи, с чем требует к себе повышенного внимания, так как чувство опасности ему незнакомо, и многие не смотря на шишки, продолжают бесстрашно покорять новые вершины.

На четвертом году жизни движения ребенка становятся более уверенными, но координация движений у основной массы детей еще нарушена. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений. У них появляется потребность выполнять их в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В младшей группе проводятся два физкультурных занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 15 минут, продолжительность каждой части занятия увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к уборке инвентаря после занятия.

Приемы обучения движениям разнообразны: показ и объяснение, указания, пояснения, игровые приемы, имитации, использование зрительных и звуковых ориентиров. Например, педагог показывает ребенку подлезание под дугу, затем объясняет, как это надо делать, после чего ребенок выполняет подлезание сам. Педагог помогает, ободряя и подсказывая, проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, тем самым помогает детям лучше осознать задание. Важно сосредоточивать внимание ребенка на удавшихся ему элементах движения, а не на допущенных ошибках. Если ребенок затрудняется, педагог оказывает ему помощь. Можно выполнить движение вместе с ребенком. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах.

В зависимости от программных задач и содержания занятия используются разные способы организации детей: фронтальный, поточный, подгрупповой, индивидуальный.

В течение одного занятия могут быть использованы два-три способа организации детей.

### **Приоритетное направление деятельности по физической культуре в ДОУ:**

- ✓ Охрана и укрепление здоровья дошкольников, разработка и внедрение системы мероприятий по воспитанию потребностей в здоровом образе жизни;
- ✓ Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков и умений, достижение оптимального уровня физической подготовки;
- ✓ Формирование у детей потребности в физическом совершенствовании;
- ✓ Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

## **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ МАДШЕГО ВОЗРАСТА**

- Доставить детям как можно больше удовольствия от движений, научить ориентироваться в пространстве зала, правильно работать с оборудованием.
  - Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
  - Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
  - Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями выполнять физические упражнения;
  - Принимать активное участие в подвижных играх;
  - Направленно развивать скоростно-силовые качества.
- Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)**

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Развивать у детей творческие способности в игровой деятельности с помощью разных приёмов (вариативность движений, придумывание нового варианта игры, внесение пособий).

В средней группе учебные занятия проводятся 3 раза в неделю (одно на улице), продолжительность одного занятия составляет 20 минут, занятия планируются с учётом уровня двигательной активности детей. В тёплое время года проводятся занятия на улице.

Ежедневно проводится утренняя гимнастика продолжительностью 6 – 8

минут.

Один раз в месяц проводятся физкультурные досуги длительностью 20 минут; два раза в год – физкультурные праздники (зимой и летом) длительностью 45 минут.

#### **Приоритетное направление деятельности по физической культуре в ДОУ:**

- ✓ Охрана и укрепление здоровья дошкольников, разработка и внедрение системы мероприятий по воспитанию потребностей в здоровом образе жизни;
- ✓ Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков и умений, достижение оптимального уровня физической подготовки;
- ✓ Формирование у детей потребности в физическом совершенствовании;
- ✓ Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

- Содействовать охране и укреплению здоровья.
- Формировать правильную осанку, развивать мелкую моторику.
- Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений.
- Стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств (ловкость, гибкость, выносливость).
- Совершенствовать ориентацию в пространстве (равновесие, ритмичность, глазомер).

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА (5 – 6 ЛЕТ)**

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм во время утренней гимнастики, занятий и других форм работы. Так, заметно возрастает продолжительность непрерывного бега в медленном темпе (до 1,5–2 мин.), количество прыжков постепенно увеличивается до 50–55 подряд, они повторяются с небольшим перерывом 2–3 раза.

Увеличиваются объем и интенсивность общеразвивающих упражнений.

Объяснения и указания должны быть краткими, нацеленными на качественное выполнение упражнений: точность положений и направлений движения отдельных частей тела с хорошей амплитудой, должным мышечным напряжением.

Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах. При этом необходимо помнить, что включать движение в игры или эстафеты можно только в том случае, если оно хорошо освоено детьми.

Последовательность движений и условия игр важно менять, что способствует развитию и воспитанию у детей ловкости и сообразительности. Закрепление накопленного опыта осуществляется при выполнении этих движений на прогулке. Для развертывания самостоятельной двигательной деятельности необходимо иметь достаточное количество пособий и игр и специальное место, где дети могли бы

упражняться в выполнении разнообразных движений.

В старшей группе занятия проводятся 3 раза в неделю (одно на улице), продолжительность одного занятия составляет 25 минут, занятия планировать с учётом уровня двигательной активности детей. В тёплое время года проводить занятия на улице.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8 – 10 минут.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 25 – 30 минут; два раза в год – физкультурные праздники (зимой и летом) продолжительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

#### **Приоритетное направление деятельности по физической культуре в ДОУ:**

- ✓ Охрана и укрепление здоровья дошкольников, разработка и внедрение системы мероприятий по воспитанию потребностей в здоровом образе жизни;
- ✓ Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков и умений, достижение оптимального уровня физической подготовки;
- ✓ Формирование у детей потребности в физическом совершенствовании;
- ✓ Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА**

- Побуждать детей осознанно относиться к собственному здоровью, знакомить с доступными способами его укрепления.
- Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать.
- Содействовать повышению уровня развития (освоение техники движения, развитие координации, умение достигать результата при выполнении физических упражнений и подвижных игр).
- Развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость).

#### **Физическое развитие детей подготовительного возраста (6–7 лет)**

Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способствовать к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

В старшей группе учебные занятия проводятся 3 раза в неделю (одно на улице), продолжительность одного занятия составляет 30 минут, занятия планировать с учётом уровня двигательной активности детей. В тёплое время года проводить

занятия на улице.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10 — 12 минут.

Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

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

Занятия по физической культуре проводить в спортивном зале под музыкальное сопровождение, что воспитывает у детей художественный вкус, любовь к движениям, вызывает положительный эмоциональный настрой, дает возможность ребенку раскрыться.

Большое значение отводится занятиям на свежем воздухе. Такие занятия способствуют закаливанию организма, положительно сказываются на общем развитии ребенка.

В зимний период занятия по лыжной подготовке повышают у детей работоспособность и выносливость, положительно влияют на нервную систему, улучшают кровообращение, укрепляют стопы.

#### **Приоритетное направление деятельности по физической культуре в ДОУ:**

- ✓ Охрана и укрепление здоровья дошкольников, разработка и внедрение системы мероприятий по воспитанию потребностей в здоровом образе жизни;
- ✓ Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков и умений, достижение оптимального уровня физической подготовки;
- ✓ Формирование у детей потребности в физическом совершенствовании;
- ✓ Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

#### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО К ШКОЛЕ ВОЗРАСТА**

- Развивать умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость в играх и эстафетах. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры.
- Осваивать элементы спортивных игр.
- Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и физических упражнений.
- Совершенствовать координацию движений, функцию равновесия.
- Формировать навык правильной осанки при статических позах.
- Поддерживать интерес к различным видам спорта.
- Воспитывать умение и привычку ухаживать за физкультурным инвентарем, готовить его к занятиям, играм.
- Закрепить умение легко ходить и бегать, бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
- Развивать быстроту, ловкость. Общую выносливость в играх и эстафетах;



- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
- Освоить элементы спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона;
- Закреплять навыки счёта в подвижных играх;
- Воспитывать умение и привычку ухаживать за физкультурным инвентарём, готовить его к занятиям, играм;
- Совершенствовать координацию движений, функцию равновесия;
- Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнении различных физических упражнений;
- Формировать навык правильной осанки при статичных позах и передвижениях;
- Поддерживать у детей интерес к различным видам спорта.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы определение физической подготовленности детей:**

#### **Ранний возраст**

- ☐ Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.
- ☐ Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.
- ☐ Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- ☐ Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

#### **Младший и средний возраст**

##### **В результате работы дети могут:**

- Ходить и бегать, согласуя движения рук и ног;
- сохранять равновесие на ограниченной площади опоры;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой;
- ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см;
- строиться в колонну, в круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием;
- правильно принимать исходные положения, соблюдать направление движения тела и его частей;
- самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее;
- самостоятельно скользить по ледяной дорожке.

## Старший возраст

В результате работы дети могут:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, - метать предметы в движущуюся цель;
- владеть школой мяча;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие с высоты (20–40 см); мягко приземляться,
- прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80–100 см, с разбега (не менее 100–180 см), в высоту с разбега (не менее 40–50 см), прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, размыкаться в колонне, шеренге;
- соблюдать интервалы во время передвижения, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполнять четко, ритмично, в заданном темпе;
- самостоятельно скатываться с горки, выполнять повороты, катать друг друга на санках;
- скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание;
- ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2–3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске;
- кататься на двухколесном велосипеде и самокате;
- активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис);
- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Формы, методы и средства реализации программы

#### ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- Физкультурные занятия.
- Подвижные игры.
- Физкультурные упражнения на прогулке. Утренняя гимнастика.
- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.
- Гимнастика пробуждения.
- Закаливающие процедуры. Физкультминутки.
- Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования. Ритмика.
- 
- 

#### МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

| Наглядные                                                                                                                                                                                                                                                                               | Словесные                                                                                                                                                                                                                                   | Практические                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры).</li><li>▪ Наглядно-слуховые приемы (музыка)</li><li>▪ Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь взрослого).</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Объяснения, пояснения, указания.</li><li>▪ Подача команд, распоряжений, сигналов.</li><li>▪ Вопросы к детям.</li><li>▪ Образный сюжетный рассказ, беседа.</li><li>▪ Словесная инструкция.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Повторение упражнений без изменений и с изменениями.</li><li>▪ Проведение упражнений в игровой форме.</li><li>▪ Проведение упражнений в соревновательной форме.</li></ul> |

#### СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

|                                                      |
|------------------------------------------------------|
| • Двигательная активность, физические упражнения.    |
| • Эколого – природные факторы (солнце, воздух, вода) |

- Психолого – гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

## **2.2. МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ**

### **Образовательная область «Физическая культура»**

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

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

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Развитие физических качеств**

##### **Накопление и обогащение двигательного опыта детей**

- Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваться друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.
- Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

##### **Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

- Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.
- Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).
- Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторым персонажем (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

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

##### ***Основные движения.***

###### **Ходьба.**

- Ходьба подгруппами и всех группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с

изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

- Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см).
- Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

#### **Бег.**

- Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течении 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа.
- Бег между шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

#### **Ползание, лазанье.**

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.
- Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно.
- Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

#### **Катание, бросание, метание.**

- Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя или сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне роста ребенка.
- Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.
- Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

#### **Прыжки.**

- Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед.
- Прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см).
- Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

- Поднимать руки вперед, вверх, в стороны.
- Скрещивать их перед грудью и разводить в стороны.
- Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их.
- Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, виз-вверх.

##### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

- Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны.
- Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.

- Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

- Ходить на месте.
- Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держать за опору; потягиваться, поднимаясь на носки.
- Выставлять ногу вперед на пятку.
- Шевелить пальцами ног (сидя).

#### **Подвижные игры.**

- **С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догони меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».
- **С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».
- **С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее».
- **С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».
- **На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».
- **Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

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

#### **Развитие физических качеств,**

#### **накопление и обогащение двигательного опыта:**

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах;
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

|               | <b>ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ходьба</b> | Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Бег</b>    | Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м). |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Упражнения в равновесии</b>           | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.                                                                                                                                                             |
| <b>Катание, бросание, ловля, метание</b> | Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). |
| <b>Ползание, лазанье</b>                 | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Прыжки</b>                            | Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.                                                       |



|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Строевые упражнения</b>                                                     | Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Ритмическая гимнастика</b>                                                  | Выполнение разученных ранее ОРУ упражнений и циклических движений под музыку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ОРУ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ)</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого Пояса</b>   | Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</b> | Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. |
| <b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</b>         | Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.                                                                                                                                                           |
| <b>СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Катание на Санках</b>                                                       | Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Скольжение по ледяным дорожкам</b>                                          | Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Ходьба на лыжах</b>                                                         | Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Катание на велосипеде</b>                                                   | Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Игры с бегом</b>                                                            | «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                     |                                                                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Игры с прыжками</b>              | «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». |
| <b>Игры с ползанием и лазанием.</b> | «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».                               |
| <b>Игры с бросанием и ловлей.</b>   | «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».    |
| <b>Игры на внимание</b>             | «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».           |

**Модель двигательного режима детей младшего дошкольного возраста**  
**Система физкультурно-оздоровительной работы**

| <b>Формы работы</b>                                                                                                           | <b>Особенности организации</b>                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Занятия по физической культуре</li> </ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>2 раза в неделю, 15 минут в помещении или на участке .</li> </ul>                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Утренняя гимнастика</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>ежедневно, до завтрака, 5-6 минут.</li> </ul>                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными процедурами</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, 5-6 минут.</li> </ul>                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе.</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ежедневно, не менее 2 раз в день, 10-15 минут</li> </ul>                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Физкультурный досуг</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 раз в месяц, 15-20 минут</li> </ul>                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Физкультурный праздник</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>2 раза в год (летом и зимой), по 30 минут</li> </ul>                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Самостоятельная двигательная деятельность</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Совместные занятия родителей с детьми</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>в течение года.</li> </ul>                                                                                |

### 2.3 . СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

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

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.
- Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу
- Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.
  - Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
  - Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
  - Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
  - Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
  - Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
  - Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т
  - Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
  - Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

|  |                          |
|--|--------------------------|
|  | <b>ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ</b> |
|--|--------------------------|

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ходьба</b>                  | Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы (с 5 до 10 секунд на конец года), ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (правую и левую). Ходьба в колонне по одному, по два (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.                                       |
| <b>Бег</b>                     | Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два; бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с разными заданиями: бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 5 м.                                                                                                                                                 |
| <b>Упражнения в равновесии</b> | Ходьба между двумя линиями (расстояние 10-15 см), по веревке (диаметр 1,5 – 3 см), по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны руки на поясе.. |
| <b>Ползание, лазанье</b>       | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 см), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; ползание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).                                                              |
| <b>Прыжки</b>                  | Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно), вверх с места с касанием предмета. Прыжки через линию, поочередно<br>через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см.<br><br>Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места. Прыжки через короткую скакалку.                                                   |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Катание,<br/>бросание,<br/>ловля,<br/>метание</b> | <p>Катание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (Р =1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (Р= 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (Р= 2 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (В= 1,5 м) и с (Р= 1,5-2 м.).</p> |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Строевые упражнения</b>                                                     | Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Ритмическая гимнастика</b>                                                  | Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>ОРУ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ)</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>   | Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно); размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны. Поднимать руки через стороны вверх, поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</b> | Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); поднимать обе ноги над полом; сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. |
| <b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</b>         | Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.                                                                                                                                                                                                  |
| <b>СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Катание на санках</b>                                                       | Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Скольжение по ледяным дорожкам</b>                                          | Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Ходьба на лыжах</b>                                                         | Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Проходить на лыжах до 500 м.<br>Игры на лыжах «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Катание на велосипеде</b>                                                   | Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>              |                                                                                                                                                             |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Игры с бегом</b>                | «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». |
| <b>Игры с прыжками</b>             | «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».                                                                                                |
| <b>Игры с ползанием и Лазаньем</b> | «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».                                                                                                        |
| <b>Игры с бросанием и ловлей</b>   | «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».                                                                                                      |
| <b>Игры на внимание</b>            | «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».                                                                                           |
| <b>Народные игры</b>               | «У медведя во бору» и др.                                                                                                                                   |

**Модель двигательного режима детей**

**среднего возраста**

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

| <b>Формы работы</b>                                                                                                            | <b>Особенности организации</b>                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Занятия по физической культуре в зале.</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 раз в неделю, 20 минут в помещении.</li> </ul>                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Занятия по физической культуре на улице.</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 раз в неделю, 20 минут на участке.</li> </ul>                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Утренняя гимнастика.</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>ежедневно, до завтрака, 6-8 минут.</li> </ul>                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными процедурами.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, 6-8 минут.</li> </ul>                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе.</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ежедневно, не менее 2 раз в день, 20-30 минут.</li> </ul>                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Физкультминутки.</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>3-5 минут во время занятий.</li> </ul>                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Динамические перемены.</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>ежедневно, по 10 минут.</li> </ul>                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Физкультурный досуг.</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 раз в месяц, 20-25 минут.</li> </ul>                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Физкультурный праздник.</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 раз в год, (летом и зимой), 40 минут.</li> </ul>                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Самостоятельная двигательная деятельность.</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Совместные занятия родителей с детьми.</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>в течение года.</li> </ul>                                                                                |

## **2.4 СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

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

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год — физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.



|                                | <b>ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ходьба</b>                  | Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом в правую и левую стороны. Ходьба в колонне по одному, по два, по три вдоль границ зала с поворотом, с выполнением различных заданий; ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, со сменой направления.                                                                                                                                                       |
| <b>Бег</b>                     | Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по два; бег в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную, с препятствиями. Бег с разными заданиями: бег с изменением темпа, со сменой ведущего, с препятствиями. Непрерывный бег в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег. Бег на скорость.                                                                                                                                                                              |
| <b>Упражнения в равновесии</b> | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседая на середине, раскладывая и собирая предметы, прокатывая перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове, с поворотом. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом с различным положением рук. Кружение парами, держась за руки.                                                                                 |
| <b>Прыжки</b>                  | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (Р= 3- 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо. Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега, в высоту с разбега. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). |
| <b>Ползание и лазанье</b>      | Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, с проползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) разноименным и одноименным способами, перелезание с одного пролета на другой вправо и влево..                                                     |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Бросание, ловля, метание</b>                                                 | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю правой и левой рукой на месте, с продвижением вперед шагом (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на В= 1,5 м, с Р= 3-4 м.). |
| <b>Строевые упражнения</b>                                                      | Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Ритмическая гимнастика</b>                                                   | Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>ОРУ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ)</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</b>   | Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</b> | Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).                                       |
| <b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</b>         | Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).                                                                                                                                     |
| <b>СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Катание на санках</b>                                                        | Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске, подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Скольжение по ледяным дорожкам</b>   | Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.                                                                                                                                                                                              |
| <b>Ходьба на лыжах</b>                  | Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении переступанием. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки». |
| <b>Катание на велосипеде и самокате</b> | Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.                                                                                                                        |
| <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Элементы Баскетбола</b>              | Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.                                                                                                                                                              |
| <b>Бадминтон</b>                        | Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Элементы футбола</b>                 | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.                                                                                         |
| <b>Элементы хоккея</b>                  | Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.                                                                                                                                                                              |
| <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Игры с бегом</b>                     | Ловишка», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».                                                                       |
| <b>Игры с прыжками</b>                  | «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».                                                                                                                                                                         |
| <b>С лазаньем и ползанием</b>           | «Кто скорее до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Игры с метанием</b>                  | «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».                                                                                                                                                                    |
| <b>Эстафеты</b>                         | «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».                                                                                                                                                                                             |
| <b>С элементами соревнования</b>        | «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Народные игры</b>                    | «Гори, гори ясно!» и др.                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## 2.5 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

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

#### Содержание физических упражнений:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

|        | ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба | Ходьба обычная, на носках с различным положением рук, на пятках, на наружных сводах стопы, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу приседе. Ходьба в колонне по одному, по два, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, «змейкой», врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений: ходьба |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Бег</b>                     | Бег обычный, на носках, с высоким подниманием коленей, захлестывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средним темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 5 по 6м. Бег на скорость.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Упражнения в равновесии</b> | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по- середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком, броски мяча в парах, стоя на скамейке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Ползание и лазанье</b>      | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений, и используя перекрестное и одноименное движение рук и ног, перелезание с одного пролета на другой пролет по диагонали.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Прыжки</b>                  | Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами по 30 прыжков 3—4 раза ) в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты, в длину с места, в длину с разбега, вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Бросание, ловля</b>                                                          | Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Бросание мяча через сетку. Броски мяча и ловля его от стены с различными заданиями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Метание</b>                                                                  | Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Строевые упражнения</b>                                                      | Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Ритмическая гимнастика</b>                                                   | Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку.<br>Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>ОРУ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ)</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>    | Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.                                                                                                  |
| <b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</b> | Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу. |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</b> | Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. |
| <b>СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Катание на санках</b>                                                | Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске, подняться с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.                                                                                                                                    |
| <b>Скольжение по ледяным дорожкам</b>                                   | Скользить самостоятельно с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.<br>Скользить на одной ноге.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ходьба на лыжах.</b>                                                 | Ходить на лыжах скользящим шагом, заложив руки за спину.. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1 – 2 км. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.                                                                                                                                                     |
| <b>Катание на велосипеде и самокате</b>                                 | Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Выполнить повороты направо – налево. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Элементы баскетбола</b>                                              | Передача мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.                                         |
| <b>Бадминтон</b>                                                        | Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры в разных направлениях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Элементы футбола</b>                                                 | Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Элементы хоккея</b><br><br>(без коньков — на снегу) | Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. |
| <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Игры с бегом</b>                                    | «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».                                                        |
| <b>Игры с прыжками</b>                                 | «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Игры с лазаньем и ползанием</b>                     | «Перелет птиц», «Ловля обезьян».                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Игры с метанием</b>                                 | «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Эстафеты</b>                                        | «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>С элементами соревнований</b>                       | Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Народные игры</b>                                   | «Гори, гори ясно», и т.д.                                                                                                                                                                                                                                                                               |



## 2.6. Система физкультурно-оздоровительной работы

### Режим двигательной активности

| Формы работы                                     | Виды занятий                                               | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей |                                              |                                              |                                                              |                                                              |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                            | 2-3 года                                                                   | 3-4 года                                     | 4-5 лет                                      | 5-6 лет                                                      | 6-7 лет                                                      |
| Физкультурные занятия                            | а) в помещении                                             | 2 раза в неделю 8-10 мин                                                   | 2 раза в неделю 15-20 мин                    | 2 раза в неделю 20-25 мин                    | 2 раза в неделю 25-30 мин                                    | 2 раза в неделю 30-35 мин                                    |
|                                                  | б) на улице                                                | 1 раз в неделю 8-10 мин                                                    | 1 раз в неделю 15-20 мин                     | 1 раз в неделю 20-25 мин                     | 1 раз в неделю 25-30 мин                                     | 1 раз в неделю 30-35 мин                                     |
| Музыкальные Занятия(часть занятия)               | Музыка + музыкальный досуг                                 | 2 раза в неделю + 1 раз по 3-5 мин                                         | 2 раза в неделю + 1 раз по 3-5 мин.          | 2 раза в неделю + 1 раз по 8-10 мин.         | 2 раза в неделю + 1 раз по 10 мин                            | 2 раза в неделю + 1 раз по 15 мин                            |
| Физкультурно-оздоровительная работа В режиме дня | а) утренняя гимнастика                                     | Ежедневно 4-5 мин                                                          | Ежедневно 5-6 мин                            | Ежедневно 6-8 мин                            | Ежедневно 8-10 мин                                           | Ежедневно 10-12 мин                                          |
|                                                  | б) гимнастика после дневного сна                           | Ежедневно 3-4 мин                                                          | Ежедневно 3-4 мин                            | Ежедневно 4-5 мин                            | Ежедневно 5-6 мин                                            | Ежедневно 5-6 мин                                            |
|                                                  | в) подвижные, спортивные игры и упражнения на прогулке     | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин                               | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин                 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин                 |
|                                                  |                                                            |                                                                            |                                              |                                              |                                                              |                                                              |
|                                                  | г) физкультурные минутки (в середине статического занятия) |                                                                            |                                              |                                              | 1-3 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 1-3 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых                                   | а) физкультурный досуг                                     | 1 раз в месяц 15 мин                                                       | 1 раз в месяц 20 мин                         | 1 раз в месяц 20 мин                         | 1 раз в месяц 25-30 мин                                      | 1 раз в месяц 40 мин                                         |
|                                                  | б) физкультурный праздник                                  | -                                                                          | -                                            | 2 раза в год до 60 мин                       | 2 раза в год до 60 мин.                                      | 2 раза в год до 60 мин.                                      |
|                                                  | в) день здоровья                                           | 1 раз в квартал                                                            | 1 раз в квартал                              | 1 раз в квартал                              | 1 раз в квартал                                              | 1 раз в квартал                                              |

|                                           |                                                                                  |           |           |                                                |                                                 |                                                |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Самостоятельная двигательная деятельность | а)самостоятельное использование физкультурного и спортивно игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно                                      | Ежедневно                                       | Ежедневно                                      |
|                                           | б)самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно                                      | Ежедневно                                       | Ежедневно                                      |
| Дополнительные занятия                    | -                                                                                | -         | -         | Школа мяча<br>1 раз<br>в неделю,<br>25-30 мин. | Школа мяча<br>1 раз в<br>неделю, 25-<br>30 мин. | Школа мяча<br>1 раз в<br>неделю,<br>30-35 мин. |

| МЕСЯЦ    | СРЕДНИЕ ГРУППЫ                                                                                                                                                                  | СТАРШИЕ ГРУППЫ                                                                                                                                                                                       | ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫ<br>Е                                                                                                                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| СЕНТЯБРЬ | <i>«Мы пешеходы!»</i> -<br>Г.А.Галеева <i>«Цикл<br/>занятий для детей<br/>дошкольного возраста<br/>по обучению правилам<br/>безопасного поведения<br/>на дорогах»</i> , 2009 г. | <i>«Светофор.Регулируемый<br/>перекресток»</i> - Г.А.Галеева<br><i>«Цикл занятий для детей<br/>дошкольного возраста по<br/>обучению правилам<br/>безопасного поведения на<br/>дорогах»</i> , 2009 г. | <i>«Мы велосипедисты»</i> -<br>Г.А.Галеева <i>«Цикл занятий<br/>для детей дошкольного<br/>возраста по обучению<br/>правилам безопасного<br/>поведения на дорогах»</i> ,<br>2009 г. |
| ОКТАБРЬ  | <i>«Вышла курочка<br/>гулять»</i> , <i>«Пловцы<br/>молодцы»</i> - В.Н.<br>Шебеко, Н.Н. Ермак<br><i>«Физкультурные<br/>праздники в д.с.»</i> , 2000<br>г.                        | <i>«Кто сказал МЯУ?»</i> -<br>В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак<br><i>«Физкультурные<br/>праздники в д.с.»</i> , 2000 г.                                                                                       | <i>«Туристы – верные друзья»</i> -<br>В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак<br><i>«Физкультурные праздники в<br/>д.с.»</i> , 2000 г.                                                             |
| НОЯБРЬ   | <i>«Ай да заиньки!»</i> - В.Н.<br>Шебеко, Н.Н. Ермак<br><i>«Физкультурные<br/>праздники в д.с.»</i> , 2000 г                                                                    | <i>«Колобок!»</i> - В.Н.<br>Шебеко, Н.Н. Ермак<br><i>«Физкультурные<br/>праздники в д.с.»</i> , 2000 г                                                                                               | <i>«Каждый маленький<br/>ребенок должен знать это с<br/>пеленок» (ОБЖ)</i> -Свой<br>сценарий                                                                                       |
| ДЕКАБРЬ  | <i>«Вот зима, кругом<br/>бело!»</i><br>В.Н. Шебеко, Н.Н.<br>Ермак<br><i>«Физкультурные<br/>праздники в д.с.»</i> , 2000<br>г.                                                   | <i>«красный желтый<br/>зеленый»</i><br>Свой сценарий.                                                                                                                                                | <i>«красный желтый зеленый»</i><br>Свой сценарий                                                                                                                                   |
| ЯНВАРЬ   | <i>«Куклы любят<br/>физкультуру!»</i><br>В.Н. Шебеко, Н.Н.<br>Ермак<br><i>«Физкультурные<br/>праздники в д.с.»</i> , 2000<br>г.                                                 | <i>«Мы помним 27 января »</i><br>- свой сценарий.                                                                                                                                                    | <i>«Мы помним 27 января »</i> -<br>свой сценарий.                                                                                                                                  |
| ФЕВРАЛЬ  | <i>«Аты баты или<br/>солдаты»</i> -свой<br>сценарий.                                                                                                                            | <i>«А ну- ка мальчики.»</i> -<br>свой сценарий                                                                                                                                                       | <i>«Мой папа самый лучший»</i> -<br>свой сценарий                                                                                                                                  |
| МАРТ     | <i>«Весна, весна на улице»</i><br>- В.Н. Шебеко, Н.Н.<br>Ермак<br><i>«Физкультурные<br/>праздники в д.с.»</i> , 2000<br>г.                                                      | <i>«Обруч – веселый<br/>помощник и друг»</i> - В.Н.<br>Шебеко, Н.Н. Ермак<br><i>«Физкультурные<br/>праздники в д.с.»</i> , 2000 г                                                                    | <i>«Красный, желтый, голубой<br/>– не угнаться за тобой!»</i> -<br>В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак<br><i>«Физкультурные праздники в<br/>д.с.»</i> , 2000 г.                                |

|               |                                                                                                        |                                                                                                  |                                                                                                |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>АПРЕЛЬ</b> | <i>«Есть у солнышка друзья!»</i> - В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак<br>«Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г | <i>«Волшебный мешочек»</i> - В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак<br>«Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г | <i>«В гостях у улыбки и смеха»</i> - свой сценарий.                                            |
| <b>МАЙ</b>    | <i>«Земляничка»</i> - В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак<br>«Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г              | <i>«Непоседы»</i> - В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак<br>«Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г          | <i>«Посоревнуемся!»</i> - В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак<br>«Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г. |

**Перспективный план спортивных праздников на 2019- 2020 учебный год**

| <b>Время проведения</b> | <b>Название праздника</b>                                                                                | <b>Ответственные</b>                                           |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Февраль                 | «Вперед, мальчишки»<br>Праздники в группах старшего<br>возраста, посвященные дню<br>защитника Отечества. | Инструктор по ФК,<br>музыкальные руководители,<br>воспитатели. |
| Март                    | Праздник «Широкая масленица»                                                                             | Инструктор ФК, музыкальный<br>руководитель, воспитатели        |
| Май                     | 75 –летие Великой Победы                                                                                 | Инструктор ФК, музыкальный<br>руководитель, воспитатели        |
| Июнь                    | «Лето ясное, лето красное!»                                                                              | Инструктор ФК, воспитатели                                     |

**2.8. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада**  
***План проведения консультаций для воспитателей***

| срок     | Тема консультации                                                                                                                    | Воспитатели групп             |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Сентябрь | Знакомство с планом. Совместное проведение диагностики.<br>«Использование ф/к оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» | всех                          |
| Октябрь  | Создание развивающей среды.<br>Гигиеническое значение спортивной формы.                                                              | всех                          |
| Октябрь  | Организация самостоятельной двигательной деятельности младших дошкольников.                                                          | Младшая, средняя группы       |
| Ноябрь   | Утренняя гигиеническая гимнастика.<br>Здоровьесберегающие технологии.                                                                | всех                          |
| Декабрь  | Особенности проведения бодрящей гимнастики                                                                                           | всех                          |
| Январь   | Формирование у дошкольников знаний в области физической культуры.<br>Подготовка к досугу дня снятия блокады.                         | Старшая ,<br>подготовительная |
| Февраль  | Подготовка к вечеру досуга, посвященному Дню Защитника Отечества                                                                     | старшая<br>подготовительная   |
| Март     | Двигательные предпочтения мальчиков и девочек                                                                                        | Всех                          |
| Апрель   | Физическая готовность детей к школе.<br>Подготовка к Дню Победы.                                                                     | подготовительная              |
| Май      | Диагностика физической подготовленности                                                                                              | Всех                          |
| Июнь     | Организация двигательной активности в летний период                                                                                  | Всех                          |

## **2.9 Взаимодействие ДОУ с семьями воспитанников**

Одним из важных условий реализации основной образовательной программы ДОУ является сотрудничество педагогического коллектива с семьей.

**Цель:** Сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

### **Задачи:**

- Приобщение родителей к участию в жизни детского сада.
- Изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.
- Возрождение традиций семейного воспитания.
- Повышение педагогической культуры родителей.

### **Формы взаимодействия ДОУ с семьей.**

- Родительские собрания.
- Первичное знакомство, беседы, анкетирование.
- Консультации.
- Наглядная информация для родителей.
- Проведение индивидуальных бесед с родителями об особенностях развития их ребенка.
- Проведение совместных мероприятий.

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «Уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

### **Ориентировать родителей на:**

- Формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту.
- Привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку).
- Стимулировать двигательную активность ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес).
- Совместными подвижными играми.
- Длительными прогулками в парк или лес.
- Создание дома спортивного уголка.
- Приобретение для ребенка спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.).
- Совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 .Создание предметно-пространственной среды для реализации программы

| Физическое развитие | Технические средства. Оборудование и пособия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <p><b>Физкультурный зал (1):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Магнитофон(1), музыкальный цент (1), бубен;</li> <li>• Секундомер (2)</li> <li>• бревно (1);</li> <li>• скамейка гимнастическая (3);</li> <li>• пластмассовые модули (4)</li> <li>• щиты-мишени навесные (2);</li> <li>• ребристые доски для профилактики плоскостопья (1);</li> <li>• спортивные маты (2);</li> <li>• мягкие модули (6);</li> <li>• приставная лестница (1);</li> <li>• наклонная доска - напольная (1);</li> <li>• тоннель (2)</li> <li>• дуги для подлезания (6);</li> <li>• канат (1);</li> <li>• обручи пластмассовые (3 вида величины);</li> <li>• палки гимнастические;</li> <li>• мячи: резиновые (малые, средние, большие);</li> <li>• мячи – массажеры;</li> <li>• мячи - хопы;</li> <li>• скакалки;</li> <li>• мешочки для метания (25);</li> <li>• мешочки для равновесия (10);</li> <li>• стойки для прыжков в высоту (3)</li> <li>• гантели детские, платочки, флажки, сенсоры;</li> <li>• нетрадиционные виды спортивного оборудования.</li> </ul> <p><b>Спортивная площадка (1):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ спортивный комплекс (2);</li> <li>▪ нетрадиционное оборудование;</li> <li>▪ беговая дорожка;</li> <li>▪ гимнастическое бревно (2);</li> <li>▪ лесенки для лазания;</li> <li>▪ щит для метания (2);</li> <li>▪ футбольное поле.</li> </ul> |



**3.2. Годовой план-график НОД  
по физической культуре  
инструктора по физической культуре Антоновой И.А.  
Расписание физкультурных и музыкальных занятий  
ГБДОУ детский сад № 22 Пушкинского района Санкт-Петербурга на 2019-2020 учебный год**

| <b>понедельник</b>                  | <b>вторник</b>                      | <b>Среда</b>                             | <b>четверг</b>                      | <b>пятница</b>                           |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|
| <i>музыка</i>                       | <i>физкультура</i>                  | <i>Музыка</i>                            | <i>музыка</i>                       | <i>физкультура</i>                       |
| 8.50-9.00-9.10<br>ранний возраст    | 8.50-9.00-9.10<br>ранний возраст    | 8.50-9.00-9.10<br>ранний возраст         | 9.00-9.15<br>младшая                | 9.00-9.15<br>младшая                     |
| <i>Проветривание 10 мин.</i>        | <i>Проветривание 10 мин.</i>        | <i>Проветривание 10 мин.</i>             | <i>Проветривание 10 мин.</i>        | <i>Проветривание 10 мин.</i>             |
| 9.25-9.40<br>младшая                | 9.25-9.40<br>младшая                | 9.35-10.00<br>старшая № 1                | 9.30-9.50<br>средняя                | 9.30-9.50<br>средняя                     |
| <i>Проветривание 10 мин.</i>        | <i>Проветривание 10 мин.</i>        | <i>Проветривание 10 мин.</i>             | <i>Проветривание 10 мин.</i>        | <i>Проветривание 10 мин.</i>             |
| 9.50-10.10<br>старшая № 1           | 9.50-10.10<br>старшая № 1           | 10.20-10.50<br>подготовительная № 1      | 10.00-10.25<br>старшая № 2          | 10.00-10.25<br>старшая № 2               |
| <i>Проветривание 10 мин.</i>        | <i>Проветривание 10 мин.</i>        | <i>Проветривание 10 мин.</i>             | <i>Проветривание 10 мин.</i>        | <i>Проветривание 10 мин.</i>             |
| 10.20-10.50<br>подготовительная № 1 | 10.20-10.50<br>подготовительная № 1 |                                          | 10.35-11.05<br>подготовительная № 2 | 10.35-11.05<br>подготовительная № 2      |
| <i>Проветривание 10 мин.</i>        | <i>Проветривание 10 мин.</i>        |                                          | <i>Проветривание 10 мин.</i>        | <i>Проветривание 10 мин.</i>             |
|                                     |                                     |                                          |                                     |                                          |
| <i>ГКП</i>                          | <i>ГКП</i>                          | <i>ГКП</i>                               | <i>ГКП</i>                          | <i>ГКП</i>                               |
| 12.05-12.20 (м)                     | 12.05-12.20 (ф)                     | 12.05-12.20 (м)                          |                                     | 12.05-12.20 (ф)                          |
| 15.30-15.45 (ф)                     | 15.30-15.45 (м)                     |                                          | 15.30-15.45 (ф)                     | 15.30-15.45 (м)                          |
|                                     |                                     |                                          |                                     |                                          |
| <i>физкультура</i>                  | <i>музыка</i>                       | <i>физкультурные досуги</i>              | <i>физкультура</i>                  | <i>музыкальные досуги</i>                |
| 16.00-16.20<br>средняя              | 16.00-16.20<br>средняя              | 1-я неделя – старшие группы              | 16.00-16.10-16.20<br>ранний возраст | 1-я неделя – группа раннего<br>возраста  |
| <i>Проветривание 10 мин.</i>        | <i>Проветривание 10 мин.</i>        | .                                        | <i>Проветривание 10 мин.</i>        |                                          |
| 16.30-16.55<br>старшая № 2          | 16.30-16.55<br>старшая № 2          | 2-я неделя – подготовительные<br>группы  | 16.30-16.55<br>старшая № 1          | 2-я неделя – младшая и<br>средняя группы |
| <i>Проветривание 10 мин.</i>        | <i>Проветривание 10 мин.</i>        |                                          | <i>Проветривание 10 мин.</i>        |                                          |
| 17.05-17.35<br>подготовительная № 2 | 17.05-17.35<br>подготовительная № 2 | 3-я неделя – группа раннего<br>возраста  | 17.05-17.35<br>подготовительная № 1 | 3-я неделя – старшие группы              |
| <i>Проветривание 10 мин.</i>        | <i>Проветривание 10 мин.</i>        |                                          | <i>Проветривание 10 мин.</i>        |                                          |
|                                     |                                     | 4-я неделя – младшая и<br>средняя группы |                                     | 4-я неделя – подготовительные<br>группы  |

### 3.4. ЦИКЛОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>11.45 -12.35 –занятия на улице.</p> <p>12.40-13.30 – Изучение новинок методической литературы.</p> <p>13.30-15.00- работа с воспитателями (планирование, анализ физкультурно-оздоровительной работы)</p> <p>. 15.00- 15.10 - проветривание зала, подготовка оборудования к занятиям.</p> <p>15.30 -15.45 – гр. ГКП</p> <p>15.45-15.55 – проветривание.</p> <p>16.00 -16.20 – средняя</p> <p>16.30 – 16.55 – старшая 2</p> <p>17.05 – 17.35 -подгот 2.</p> <p>17.35-17.45- проветривание.</p> <p>17.45-18.00-уборка инвентаря и атрибутики.</p> | <p>8.15 – утренняя зарядка с детьми младшего возраста.</p> <p>8.50- 9.10 – занятие - ранний возраст</p> <p>9.10-9.20- проветривание</p> <p>9.25- 9.40- занятие в младшей группе.</p> <p>9.40 -9.50-проветривание.</p> <p>9.50-10.10 – занятие старшая 1</p> <p>10.10- 10.20- проветривание.</p> <p>10.20 – 10.50- занятие подготовительная №1.</p> <p>10.50-11.00- проветривание.</p> <p>11.00 – 11.45- изучение литературы по коррекционной работе ( профилактика плоскостопия).</p> <p>12.05-12.20- ГКП</p> <p>12.20-12.40- проветривание.</p> <p>12.40- 14.00 – написание сценариев праздников.</p> | <p>11.00-12.35 –занятия наблюдение и анализ ДА во время прогулки.</p> <p>13.00-15.00- работа с методической литературой. 15.00-15.30- подготовка к досугу.</p> <p>15.50 -17.00- досуги.</p> | <p>12.00-12.35 –занятия на улице.</p> <p>12.40-13.30 – индивидуальные занятия с детьми.</p> <p>13.30-15.00- работа с музыкальным материалом</p> <p>15.00- 15.10 - проветривание зала, подготовка оборудования к занятиям.</p> <p>15.30 -15.45 - ГКП.</p> <p>15.45-15.55 – проветривание.</p> <p>16.00 -16.20 – ранний возраст</p> <p>16.20 – 16.30– проветривание.</p> <p>16.30 – 16.55-старшая 1</p> <p>17.05-17.35- подготовительная № 1.</p> <p>17.35-17.45- проветривание.</p> <p>17.45-18.00- уборка инвентаря и атрибутики.</p> | <p>8.15 – утренняя зарядка с детьми старшего возраста.</p> <p>8.25-8.35- проветривание.</p> <p>8.35- подготовка к занятиям ( инвентарь, игры)</p> <p>9.00-9.15- занятие в младшей группе.</p> <p>9.15-9.25- проветривание.</p> <p>9.30- 9.50- занятие средняя группа №2</p> <p>9.50-10.00 – проветривание.</p> <p>10.00- 10.35- занятие старшая .</p> <p>10.35-10.45- проветривание.</p> <p>10.45- 11.15 – занятие подготовительная группа № 2.</p> <p>11.35-11.55- занятие средняя группа № 1</p> <p>12.10-13.00- индивидуальные занятия с детьми, ГКП.</p> <p>13.00-14.00 –влажная уборка и мытье инвентаря</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3.5 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Система физической подготовленности детей и среднего возраста должна оцениваться только **качественно** и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание) в соответствии с возрастной нормой.

**Методику обследования** осуществлять лучше в процессе занятий физической культуры, наблюдая за каждым ребенком в водной части, когда дети непринужденно и естественно продвигаются по залу.

#### **Показатели ходьбы:**

| <b>Младший возраст</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Средний возраст</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прямое ненапряженное положение туловища и головы;</li> <li>• Свободное движение рук (еще не ритмичны и неэнергичны);</li> <li>• Согласование движения рук и ног;</li> <li>• Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прямое ненапряженное положение туловища и головы;</li> <li>• Свободное движение рук от плеча;</li> <li>• Шаг ритмичный, но еще нестабильный и тяжелый;</li> <li>• Соблюдение направления без опоры на ориентиры.</li> </ul> |

#### **Показатели бега:**

| <b>Младший возраст</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>Средний возраст</b>                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Туловище прямое (или немного наклонено вперед);</li> <li>• Выраженный момент полета;</li> <li>• Свободное движение рук;</li> <li>• Соблюдение направления с опорой на ориентиры.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Небольшой наклон туловища, голова прямо;</li> <li>• Руки полусогнуты в локтевых суставах;</li> <li>• Выраженный вынос бедра маховой ноги (под углом 40-50 гр.);</li> <li>• Ритмичный бег.</li> </ul> |

### Показатели прыжков в длину:

| Младший возраст                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Средний возраст                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Исходное положение: ноги на ширине стопы, руки опущены;</li> <li>Замах: руки слегка вперед, затем назад, ноги сгибаются в коленях;</li> <li>Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами;</li> <li>Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное;</li> <li>Приземление: мягко и одновременно на две полусогнутые ноги.</li> </ul> <p>(Так же выполняются прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2-3 м);<br/>(Прыжок вверх с касанием предмета);<br/>(Прыжки на двух ногах: ноги врозь - вместе, прыжок с ноги на ногу).</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Исходное положение: ноги параллельно на ширине ступни;</li> <li>Замах: руки вперед, затем полуприседание с наклоном туловища и отведение рук назад;</li> <li>Толчок: двумя ногами одновременно с махом руками вперед - вверх;</li> <li>Полет: руки вперед – вверх, туловище и ноги выпрямлены.</li> <li>Приземление: одновременно на обе ноги, мягко, с пятки на носок, положение рук свободное.</li> </ul> <p>(Так же прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на 3-4 м);<br/>(Прыжок на правой и левой ноге; прыжок вверх, поворачиваясь вокруг себя).</p> |

### Показатели метания в цель:

Описание методики броска осуществляется разным способом: младший возраст – «от плеча», средний возраст – способом «из-за спины через плечо».

| Младший возраст                                                                                                                                                                                                                                          | Средний возраст                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Исходное положение: ноги слегка расставлены, мешочек в опущенной руке;</li> <li>Прицеливание: туловище слегка наклонено вперед, рука сгибается в локтевом суставе;</li> <li>Замах: согнутая в локтевом</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Исходное положение: при метании правой рукой левая нога немного впереди, туловище повернуто в сторону броска, мешочек в опущенной руке;</li> <li>Прицеливание: наклон туловища вперед, правая рука с мешочком поднимается вверх - вперед;</li> <li>Замах: рука с мешочком</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>суставе<br/>рука отводится к плечу,<br/>небольшой поворот вправо;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок: рука резко выпрямляется в направлении полета, небольшой наклон туловища вперед;</li> <li>• Сохранение равновесия.</li> </ul> | <p>проносится<br/>вниз – назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище слегка отклоняется назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок: рука резко выпрямляется в направлении полета, небольшой наклон туловища вперед;</li> <li>• Сохранение равновесия.</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3.6. Комплексная оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования (табл. 1-2).

Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующие развитие физических качеств, и во втором блоке заданий, показывающие степень сформированности двигательных навыков суммируются. Отдельно сумма баллов первого блока определяет комплексное развитие физических качеств. Сумма баллов второго блока – степень сформированности двигательных навыков.

Сумма баллов, равная от 0 до 17 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенка, необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка.

Если сумма баллов равная в диапазоне от 18 до 27, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ДОУ.

Сумма баллов, равная в пределах от 28 до 45 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, т. о. можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей». При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива, педагог может рекомендовать родителям реализовать его способности на занятиях ДЮСШ.

### 3.7. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТОВ

1 блок: «Определение физических качеств»:

#### ✓ Челночный бег 5/6 м

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося поочередно с

линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см).

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается по два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «марш» - берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик и так же бегом ставят его в обруч, возвращаются за третьим кубиком, бегут к обручу и ставят кубик в обруч, встают, поднимают руку вверх, обозначая окончание выполнения задания.

Педагог выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола. Проводится две попытки, в протокол заносится лучший результат.

✓ Прыжок в длину с места

Тест выполняется в спортивной обуви, стоя на разминочном мате или у прыжковой ямы.

Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, полуприседая, отводя руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до места прикосновения пяток с грунтом ( по общепринятым правилам). Результат оценивается с точностью до 1 см по лучшему прыжку из трех попыток.

✓ Подъем туловища в сед из положения лежа

Исходное положение: ребенок садится на мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах удобно, стопы под нижней рейкой гимнастической стенки, руки вытянуты вперед и касаются рейки на уровне груди.

Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись плечами мата, поднимается в сед, выпрямляет руки вперед, касаясь пальцами рейки. Ребенок старается делать опускание и поднятие туловища как можно быстрее на протяжении 30 секунд. Подсчитывается число полных циклов (лечь-сесть).

1 блок: «Определение сформированности двигательных навыков»

- Метание теннисного мяча в цель

Метание в мишень диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание производится удобной для ребенка рукой.

- Прыжки через скакалку

Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через скакалку за 30 секунд. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

- Отбивание мяча от пола

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 секунд. При этом разрешается продвижение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает отбивание до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30 секунд.

### 3.8. Определение физической подготовленности мальчиков.

| Блок                                        | Качество                                            | Тест                                                            | Возраст | «Зона риска»<br>Недостаточный<br>уровень (низкий) |               | «Возрастная норма»<br>Близкий к<br>достаточному уровню<br>(средний) |              | «Зона способностей»<br>Достаточный уровень<br>(высокий) |          |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------|----------|
|                                             |                                                     |                                                                 |         | 0 баллов                                          | 1 балл        | 2 балла                                                             | 3 балла      | 4 балла                                                 | 5 балла  |
| I БЛОК<br>Развитие физических качеств       | <i>Быстрота</i>                                     | Бег 30 м (сек)                                                  | 5       | 10,0 и >                                          | 9,9 - 9,3     | 9,2 – 8,8                                                           | 8,7 - 8,4    | 8,3 - 8,0                                               | 7,9 и <  |
|                                             |                                                     |                                                                 | 6       | 8,5 и >                                           | 8,4 – 8,3     | 8,2 – 8,0                                                           | 7,9 – 7,7    | 7,6 – 7,1                                               | 7,0 и <  |
|                                             |                                                     |                                                                 | 7       | 8,0 и >                                           | 7,9 - 7,6     | 7,5 - 7,4                                                           | 7,3          | 7,2 - 6,9                                               | 6,8 и <  |
|                                             | <i>Ловкость</i>                                     | Челночный бег 5х6 м<br>(сек)                                    | 5       | 18,4 и >                                          | 16,8 - 18,3   | 15,3 - 16,7                                                         | 13,8 - 15,2  | 12,3 - 13,7                                             | 12,2 и < |
|                                             |                                                     |                                                                 | 6       | 18,3 и >                                          | 16,6 - 18,2   | 14,9 – 16,5                                                         | 14,8 - 13,1  | 13,0 – 11,4                                             | 11,3 и < |
|                                             |                                                     |                                                                 | 7       | 18,1 и >                                          | 16,4 - 18,0   | 14,7 – 16,3                                                         | 13,0 – 14,6  | 12,9 - 11,4                                             | 11,3 и < |
|                                             | <i>Скоростно-<br/>силовые<br/>качества</i>          | Прыжок в длину с<br>места (см)                                  | 5       | 73 и <                                            | 74-85         | 86-97                                                               | 98-109       | 110-121                                                 | 122 и >  |
|                                             |                                                     |                                                                 | 6       | 86 и <                                            | 87 – 99       | 100 – 109                                                           | 110 – 121    | 122 - 133                                               | 134 и >  |
|                                             |                                                     |                                                                 | 7       | 86 и <                                            | 87 - 103      | 104 - 119                                                           | 120 - 135    | 136 - 151                                               | 152 и >  |
|                                             | <i>Сила мышц<br/>брюшного<br/>пресса</i>            | Подъем туловища из<br>положения лежа<br>(кол-во раз за 30 сек.) | 5       | 0-2                                               | 3-7           | 8-12                                                                | 13-15        | 16-19                                                   | 20 и >   |
|                                             |                                                     |                                                                 | 6       | 7 и <                                             | 8 - 10        | 11 - 13                                                             | 14 – 17      | 18 – 21                                                 | 22 и >   |
|                                             |                                                     |                                                                 | 7       | 8 и <                                             | 9 - 11        | 12 - 14                                                             | 15 - 18      | 19 – 22                                                 | 23 и >   |
|                                             | <i>Гибкость</i>                                     | Наклон вперед (см)                                              | 5       | -3 и <                                            | От – 2 до - 1 | От 0 до +1                                                          | От + 2 до +3 | От +4 до +5                                             | + 6 и >  |
|                                             |                                                     |                                                                 | 6       | 0 и <                                             | От - 1 до 0   | От 0 до +2                                                          | От +3 до +4  | От +5 до +6                                             | + 7 и >  |
|                                             |                                                     |                                                                 | 7       | и <                                               | От - 1 до 0   | От +1 до<br>+3                                                      | От +4 до +5  | От +6 до +7                                             | + 8 и >  |
| II БЛОК<br>Сформированность<br>двигательных | Метание мяча в цель<br>(кол-во раз из 5<br>попыток) |                                                                 | 5       | 0                                                 | 1             | 2                                                                   | 3            | 4                                                       | 5        |
|                                             |                                                     |                                                                 | 6       | 0                                                 | 1             | 2                                                                   | 3            | 4                                                       | 5        |
|                                             |                                                     |                                                                 | 7       | 0                                                 | 1             | 2                                                                   | 3            | 4                                                       | 5        |
|                                             | Метание мяча вдаль<br>(м)                           |                                                                 | 5       | 3,8 и <                                           | 3,9           | 4,0-5,0                                                             | 5,1-5,7      | 5,8-7,4                                                 | 7,5и >   |
|                                             |                                                     |                                                                 | 6       | 3,6 и <                                           | 3,7 – 4,4     | 4,5 – 5,9                                                           | 6,0 – 7,9    | 8,0 – 9,7                                               | 9,8 и >  |



|  |                                                                  |   |         |      |           |            |             |          |
|--|------------------------------------------------------------------|---|---------|------|-----------|------------|-------------|----------|
|  |                                                                  | 7 | 5,9 и < | 6,0  | 6,1 – 8,0 | 8,1 – 10,0 | 10,1 – 13,8 | 13,9 и > |
|  | <b>Отбивание мяча от пола</b><br>(кол-во раз за 30 сек.)         | 5 | 0       | 1    | 2-6       | 7-11       | 12-16       | 17 и >   |
|  |                                                                  | 6 | 0       | 1-3  | 4-17      | 18-30      | 31-43       | 44 и >   |
|  |                                                                  | 7 | 0       | 1-12 | 13-25     | 26-38      | 39-51       | 52 и >   |
|  | <b>Прыжки через короткую скакалку</b><br>(кол-во раз за 30 сек.) | 5 | 0       | 1    | 2         | 3-4        | 5-6         | 7 и >    |
|  |                                                                  | 6 | 0       | 1    | 2-4       | 5-8        | 9-11        | 12 и >   |
|  |                                                                  | 7 | 0       | 1-5  | 6-10      | 11-16      | 17-22       | 23 и >   |

### 3.9. Определение физической подготовленности девочек

| Блок                                  | Качество                                      | Тест                                                      | Возраст | «Зона риска»<br>Недостаточный<br>уровень (низкий) |              | «Возрастная норма»<br>Близкий к<br>достаточному (средний<br>уровень) |               | «Зона способностей»<br>Достаточный уровень<br>(высокий) |          |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------|----------|
|                                       |                                               |                                                           |         | 0 баллов                                          | 1 балл       | 2 балла                                                              | 3 балла       | 4 балла                                                 | 5 балла  |
| I БЛОК<br>Развитие физических качеств | <i>Быстрота</i>                               | Бег 30 м (сек)                                            | 5       | 10,0 и >                                          | 9,9 – 9,3    | 9,2 – 9,1                                                            | 9,0 – 8,9     | 88, - 8,4                                               | 8,3 и <  |
|                                       |                                               |                                                           | 6       | 9,2 и >                                           | 9,1 – 8,9    | 8,8 – 8,5                                                            | 8,6 – 8,3     | 8,2 – 7,3                                               | 7,2 и <  |
|                                       |                                               |                                                           | 7       | 8,7 и >                                           | 8,6 – 8,0    | 7,9 - 7,8                                                            | 7,7 – 7,6     | 7,5 - 7,4                                               | 7,3 и <  |
|                                       | <i>Ловкость</i>                               | Челночный бег 5х6 м (сек)                                 | 5       | 19,2 и >                                          | 17,3 - 19,1  | 17,2-15,4                                                            | 15,3 - 13,8   | 13,7 - 12,3                                             | 12,2 и < |
|                                       |                                               |                                                           | 6       | 19,1 и >                                          | 17,1 - 19,0  | 17,0-15,3                                                            | 15,2 - 13,5   | 13,4 - 11,6                                             | 11,5 и < |
|                                       |                                               |                                                           | 7       | 18,3 и >                                          | 16,8 - 18,2  | 16,7-15,0                                                            | 14,9 - 12,9   | 12,8 - 10,9                                             | 10,8 и < |
|                                       | <i>Скоростно-силовые качества</i>             | Прыжок в длину с места (см)                               | 5       | 73 и <                                            | 74 - 85      | 86 - 97                                                              | 98 - 109      | 110 – 121                                               | 122 и >  |
|                                       |                                               |                                                           | 6       | 80 и <                                            | 81 - 92      | 93 - 104                                                             | 105 - 115     | 116 – 126                                               | 127 и >  |
|                                       |                                               |                                                           | 7       | 88 и <                                            | 89 - 101     | 102 - 114                                                            | 115 - 126     | 127 – 139                                               | 140 и >  |
|                                       | <i>Сила мышц брюшного пресса</i>              | Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.) | 5       | 0 - 2                                             | 3 - 7        | 8 - 12                                                               | 13 - 15       | 16 – 19                                                 | 20 и >   |
|                                       |                                               |                                                           | 6       | 6 и <                                             | 7 - 10       | 11 - 13                                                              | 14 - 17       | 18 – 21                                                 | 22 и >   |
|                                       |                                               |                                                           | 7       | 7 и <                                             | 8 - 11       | 12 - 14                                                              | 15 - 18       | 19 – 22                                                 | 23и >    |
|                                       | <i>Гибкость</i>                               | Наклон вперед (см)                                        | 5       | -1 и <                                            | От 0 до + 2  | От +3 до +4                                                          | От + 5 до +6  | От +7 до +8                                             | + 9 и >  |
|                                       |                                               |                                                           | 6       | - 1и <                                            | От 0 до + 3  | От +4 до +5                                                          | От + 6 до +7  | От + 8 до +9                                            | +10 и >  |
|                                       |                                               |                                                           | 7       | -1 и <                                            | От +1 до + 5 | От + 6 до + 7                                                        | От + 8 до + 9 | От +10 до +11                                           | +12 и >  |
| II БЛОК<br>Сформированность двигатель | Метание мяча в цель (кол-во раз из 5 попыток) |                                                           | 5       | 0                                                 | 1            | 2                                                                    | 3             | 4                                                       | 5        |
|                                       |                                               |                                                           | 6       | 0                                                 | 1            | 2                                                                    | 3             | 4                                                       | 5        |
|                                       |                                               |                                                           | 7       | 0                                                 | 1            | 2                                                                    | 3             | 4                                                       | 5        |
|                                       | Метание мяча вдаль (м)                        |                                                           | 5       | 2,9 и <                                           | 3,0 – 3,5    | 3,6 – 3,9                                                            | 4,0 – 4,4     | 4,5 – 5,8                                               | 5,9 и >  |
|                                       |                                               |                                                           | 6       | 3,0 и <                                           | 3,1 – 3,3    | 3,4 – 4,4                                                            | 4,5 – 5,4     | 5,5 – 8,2                                               | 8,3 и >  |

|  |                                                                  |   |         |        |           |           |           |          |
|--|------------------------------------------------------------------|---|---------|--------|-----------|-----------|-----------|----------|
|  |                                                                  | 7 | 5,6 и < | 5,5    | 5,6 – 6,8 | 6,9 – 8,3 | 8,4 -11,7 | 11,8 и > |
|  | <b>Отбивание мяча от пола</b><br>(кол-во раз за 30 сек.)         | 5 | 0       | 1      | 2 - 6     | 7 - 11    | 12 – 16   | 17 и >   |
|  |                                                                  | 6 | 0       | 1 - 5  | 6 - 13    | 14 - 21   | 22 – 29   | 30 и >   |
|  |                                                                  | 7 | 0       | 1 - 10 | 11 - 23   | 24 - 37   | 38 – 51   | 52 и >   |
|  | <b>Прыжки через короткую скакалку</b><br>(кол-во раз за 30 сек.) | 5 | 0       | 1      | 2         | 3 - 4     | 5 – 6     | 7 и >    |
|  |                                                                  | 6 | 0       | 1 - 4  | 5 - 13    | 14 - 22   | 23 – 30   | 31 и >   |
|  |                                                                  | 7 | 0 - 1   | 2 - 9  | 10 - 17   | 18 - 25   | 26 – 33   | 34 и >   |

### 3.10. Методическое обеспечение.

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Перечень программ и технологий</b></p>             | <p>«Программа развития и воспитания детей в детском саду»<br/>( под редакцией Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой, Л.М.Гурович. Санкт-Петербург «Детство-Пресс, 2000г.).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Технологии и пособия «Физическая культура»</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2004.</li> <li>2. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Academia, 2001.</li> <li>3. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.</li> <li>4. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999.</li> <li>5. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.</li> <li>6. Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</li> <li>7. Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</li> <li>8. Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</li> <li>9. Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</li> <li>10. Физкультура – это радость / Л.Н. Сивачева. – СПб.: Детство-пресс, 2001.</li> <li>11. С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.</li> <li>12. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2004.</li> <li>13. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003.</li> <li>14. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.</li> <li>15. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.</li> <li>16. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.</li> <li>17. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.:</li> </ol> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Просвещение, 2003.</p> <p>18. А. В. Кенимал, Т.И. Осокина. Детские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1995</p> <p>19. Маханева. Пособие для практических работников ДОУ. Воспитание здорового ребенка. М.: Просвещение, 1997</p> <p>20. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник.</p> <p>21. В.М . Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина. Физическое воспитание дошкольников. М.: Академия, 1998</p> <p>22. В. Н. Шебеко, Н.Е. Ермак, В.А. Шишкина. Физическое воспитание дошкольников. М.: Академия, 1999.</p> <p>23. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999.</p> <p>24. О.Н.Козак «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет», изд.«Союз» г.Санкт-Петербург, 1999г.</p> <p>25. Л.И.Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», М.: Владос, 2001г.</p> <p>26. В.Л.Страковская «300 подвижных игр для оздоровления детей» изд. «Новая школа», г.Москва.</p> <p>27. Интернет ресурсы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/08/29/novye-federalnye-gosudarstvennye-obrazovatelnye-standarty-doshkolnogo">http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/08/29/novye-federalnye-gosudarstvennye-obrazovatelnye-standarty-doshkolnogo</a></li> <li>• <a href="http://www.o-detstve.ru/forteachers/kindergarten/games/297.html">http://www.o-detstve.ru/forteachers/kindergarten/games/297.html</a></li> <li>• <a href="http://www.maam.ru/detskij-sad/fizkulturno-ozdorovitelnaj-a-rabota-v-dou-utrenja-gimnastika-kak-sredstvo-povyshenija-fizicheskoi-aktivnosti-vospitanikov">http://www.maam.ru/detskij-sad/fizkulturno-ozdorovitelnaj-a-rabota-v-dou-utrenja-gimnastika-kak-sredstvo-povyshenija-fizicheskoi-aktivnosti-vospitanikov</a>. Html</li> </ul> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## Перспективный план НОД в младшей группе

### СЕНТЯБРЬ

**Планируемые результаты:** умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.

| 1-я неделя                                                                                                                        | 2-я неделя                                                                                                                                                                               | 3-я неделя                                                                                                                                                                  | 4-я неделя                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                           | НОД 3-4                                                                                                                                                                                  | НОД 5-6                                                                                                                                                                     | НОД 7-8                                                                                                                                                                                     |
| <b>Учить:</b><br>- ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. «Пройдём по дорожке».<br><i>Подвижная игра «Лохматый пёс»</i> | <b>Упражнять:</b><br>-ползание на четвереньках по прямой;<br>-в прыжках на двух ногах на месте «Мячики».<br><i>Подвижная игра «Птички»</i><br><i>Малоподвижная игра «Найдём птичку».</i> | <b>Учить:</b><br>-энергично отталкивать мяч двумя руками «Прокати и догони».<br><i>Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч».</i><br><i>Малоподвижная игра «Найди мяч».</i> | <b>Упражнять:</b><br>-подлезать под шнур с опорой на ладони и колени. «Доползи до погремушки».<br><br><i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i><br><i>Малоподвижная игра «Найдём жучка».</i> |

Физическое развитие: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».

Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

### ОКТАБРЬ

**Планируемые результаты :** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляя положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.

| 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                      | 2-я неделя                                                                                                                                                                             | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                       | 4-я неделя                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                                                                                                                         | НОД 3-4                                                                                                                                                                                | НОД 5-6                                                                                                                                                                                                                                          | НОД 7-8                                                                                                                                                              |
| <b>Упражнять:</b><br>-сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по доске «Пойдём по мостику»;<br>-в перепрыгивании через шнур.<br><br><i>Подвижная игра «Догони мяч».</i><br><br><i>Малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в прыжках из обруча в обруч;<br>-в прокатывании мяча друг другу.<br><i>Подвижная игра «Ловкий шофёр».</i><br><i>Малоподвижная игра «Машины поехали в гараж».</i> | <b>Упражнять:</b><br>- прокатывание мячей в прямом направлении «Быстрый мяч»;<br>- ползание между предметами, не задевая их «Проползи-не задень».<br><i>Подвижная игра «Зайка серый умывается».</i><br><i>Малоподвижная игра «Найдём зайку».</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в ползании на четвереньках «Крокодильчики».<br>- в ходьбе и беге между предметами «Пробеги-не задень»<br><i>Подвижная игра «Поймай комара»</i> |

Физическое развитие: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкивать мячи при катании.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

## НОЯБРЬ

**Планируемые результаты :** сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со



сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.

| 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                              | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                      | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                            | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                                                                                                                                                 | НОД 3-4                                                                                                                                                                                                         | НОД 5-6                                                                                                                                                                                                                                               | НОД 7-8                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Упражнять:</b><br>-сохранять равновесие в ходьбе по доске «В лес по тропинке»;<br>- в прыжках с продвижением вперёд «Зайки-мягкие лапочки».<br><i>Подвижная игра «Зайка серый умывается»,</i><br><i>Малоподвижная игра «Где спрятался зайчонок?»</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в прыжках из обруча в обруч «Через болото»<br>-в прокатывании мяча друг другу «Точный пас»<br><i>Подвижная игра «Мишка бурый».</i><br><i>Малоподвижная игра «Найдём бочонок с мёдом».</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в прокатывании мяча между предметами «Прокати - не задень»<br>-в ползании на четвереньках между предметами «Проползи – не задень».<br><i>Подвижная игра «Наседка и цыплята».</i><br><i>Малоподвижная игра «Найдём цыплёнка»</i> | <b>Упражнять:</b><br>- в ползании по доске с опорой на ладони и колени быстро «Паучки».<br>- в ходьбе - руки в стороны, свободно балансируют.<br><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»,</i><br><i>Малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»</i> |

Физическое развитие: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный инструктором по ФК.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

## ДЕКАБРЬ

**Планируемые результаты :** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

| 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                         | 2-я неделя                                                                                                                                                                           | 3-я неделя                                                                                                                                                  | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                                                                                                                            | НОД 3-4                                                                                                                                                                              | НОД 5-6                                                                                                                                                     | НОД 7-8                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Упражнять:</b><br>-в ходьбе между предметами «Пройди – не задень».<br>-в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд «Лягушки - попрыгушки».<br><i>Подвижная игра «Лягушки».</i><br><i>Малоподвижная игра «Найдём лягушонка».</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в прыжках со скамейки на мат.<br>-в прокатывании мяча друг другу.<br><i>Подвижная игра» Коршун и птенчики».</i><br><i>Малоподвижная игра «Найдём птенчика»</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в прокатывании мяча между предметами «Не упусти!».<br>-в ползании под дугу «Проползи – не задень».<br><i>Подвижная игра «Кролики»</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в ползании по доске «Жучки на брёвнышке»<br>-в ходьбе по доске боком приставным шагом «Пройдём по мостику».<br><i>Подвижная игра «Самолёты».</i><br><i>Малоподвижная игра «Каравай»</i> |

Физическое развитие: упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде.

## ЯНВАРЬ

**Планируемые результаты:** умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.

| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|------------|------------|------------|------------|
| НОД 1-2    | НОД 3-4    | НОД 5-6    | НОД 7-8    |

|                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Упражнять:</b><br>-в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске «Пройди - не упади».<br>-в прыжках из обруча в обруч «Из ямки в ямку».<br><i>Подвижная игра «Коршун и цыплята»</i><br><i>Малоподвижная игра «Найдём цыплёнка»</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в прыжках на двух ногах между предметами «Зайки - прыгуны».<br>-в прокатывании мяча между предметами.<br><i>Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч».</i><br><i>Малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в прокатывании мяча друг другу «Прокати - поймай».<br>-в ползании на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата»<br><i>Подвижная игра «Мишка бурый».</i><br><i>Малоподвижная игра «Медведь».</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в ползании под дугу, не касаясь руками пола.<br>- в ходьбе по доске «По тропинке».<br><br><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Физическое развитие: развивать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

## ФЕВРАЛЬ

Планируемые результаты : сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

|            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2    | НОД 3-4    | НОД 5-6    | НОД 7-8    |

|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Упражнять:</b><br>- в перешагивании попеременно правой и левой ногой через шнуры «Перешагни – не наступи».<br><b>Повторить:</b><br>-прыжки из обруча в обруч без паузы «С пенёк на пенёк»<br><i>Подвижная игра</i> » Найди свой цвет». | <b>Упражнять:</b><br>-в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги «Весёлые воробышки»<br>-в прокатывании мяча между предметами «Ловко и быстро!»<br><i>Подвижная игра</i> » Воробышки в гнёздышках».<br><i>Малоподвижная игра</i> » Найдём воробышка» | <b>Упражнять:</b><br>-в бросании мяча через шнур двумя руками;<br><b>Повторить:</b><br>-ползание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.<br><i>Подвижная игра</i> » Воробышки и кот».<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Угадай, кто кричит?» | <b>Упражнять:</b><br>-в лазании под дугу в группировке.<br><b>Повторить:</b><br>-в ходьбе по доске на середине присесть и хлопнуть в ладоши и пройти дальше.<br><i>Подвижная игра</i> «Кролики».<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Зайка беленький сидит» |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Физическое развитие: развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

## МАРТ

Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках в прямом направлении и на повышенной опоре; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные качества в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

|            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2    | НОД 3-4    | НОД 5-6    | НОД 7-8    |

|                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Упражнять:</b><br>- в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске, боком приставным шагом, руки на поясе «Ровным шагом».<br><b>Повторить:</b><br>-прыжки с продвижением вперед между предметами «змейкой».<br><i>Подвижная игра «Кролики»</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в прыжках в длину с места «Через канавку».<br>-в прокатывании мяча друг другу «Точно в руки».<br><i>Подвижная игра» Солнышко и дождик».</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось - поймай»;<br>-в ползании на повышенной опоре (скамейке) «Муравьишки».<br><br><i>Подвижная игра «Зайка серый умывается».</i><br><i>Малоподвижная игра «Найдём зайку?»</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в ходьбе по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками.<br><b>Повторить:</b><br>-ползание на четвереньках в прямом направлении до предмета «Медвежата».<br><br><i>Подвижная игра» Поймай комара или бабочку».</i> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Физическое развитие: развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперёд, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за скамейку при ползании на повышенной опоре, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, в ходьбе боком по доске, с перешагиванием через предметы.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

## АПРЕЛЬ

**Планируемые результаты:** умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе на повышенной опоре приставным шагом; может бросать мяч и ловить его двумя руками, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к педагогу по имени и отчеству.

| 1-я неделя                                                                                          | 2-я неделя                                                                                                 | 3-я неделя                                                                                    | 4-я неделя                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                             | НОД 3-4                                                                                                    | НОД 5-6                                                                                       | НОД 7-8                                                                                             |
| <b>Упражнять:</b><br>-в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре приставным | <b>Упражнять:</b><br>-в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч;<br><b>Развивать:</b> | <b>Упражнять:</b><br>-в ползании на ладонях и ступнях по гимнастической доске<br>«Медвежата»; | <b>Упражнять:</b><br>-в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке «По |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| шагом.<br><b>Повторить:</b><br>- прыжки через шнуры.<br><br><i>Подвижная игра</i><br>«Курочка-хохлатка».<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Где цыпленок?» | - ловкость в прокатывании мяча друг другу сидя на полу.<br><i>Подвижная игра»</i> Найди свой цвет».<br><i>Малоподвижная игра»</i> Пройди тихо» | <b>Развивать:</b><br>-ловкость и глазомер в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.<br><i>Подвижная игра</i> «Мы топаем ногами».<br><i>Малоподвижная игра</i> «Флажок»<br><br><i>Подвижная игра»</i> Мыши в кладовой», <i>малоподвижная игра</i> «Где спрятался мышонок?» | мостику».<br><b>Повторить:</b><br>- ползание между предметами «Проползи - не задень».<br><br><i>Подвижная игра</i><br>«Огуречик, огуречик».<br><i>Малоподвижная игра</i> «У ребят порядок строгий». |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Физическое развитие: формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи в бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать между предметами.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

## МАЙ

Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.

| 1-я неделя                                                               | 2-я неделя                                                         | 3-я неделя                                                             | 4-я неделя                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                  | НОД 3-4                                                            | НОД 5-6                                                                | НОД 7-8                                                                    |
| <b>Упражнять:</b><br>- сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической | <b>Упражнять:</b><br>- в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; | <b>Упражнять:</b><br>- в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками; | <b>Упражнять:</b><br>-в лазании по наклонной лесенке;<br><b>Повторить:</b> |

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| скамейке;<br>- в прыжках через шнуры.<br><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой».</i><br><i>Малоподвижная игра «Найди мышонка».</i> | - в прокатывании мяча друг другу сидя ноги врозь.<br><i>Подвижная игра «Воробышки и кот».</i><br><i>Малоподвижная игра «Тишина».</i> | - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.<br><i>Подвижная игра «Лохматый пёс».</i><br><i>Малоподвижная игра» Угадай, кто позвал?»</i> | - ходьбу по доске, руки на поясе.<br><i>Подвижная игра «Найди свой цвет».</i><br><i>Малоподвижная игра «Каравай»</i> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Физическое развитие закреплять умение ходить, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, ловить его; ползать на четвереньках по прямой, обучать хвату за перекладину во время лазанья по наклонной лесенке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.

### Перспективный план НОД в средней группе.

#### СЕНТЯБРЬ

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Задачи</b>                                | Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. Площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке. |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |
| <b>1-я часть:<br/>Вводная</b>                | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три колонны.                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |
| <b>ОРУ</b>                                   | Б/ п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | С флажками                                                                                                                                                          | С мячом                                                                                                                                                               | С обручем                                                                                                                                                       |
| <b>№ занятия</b>                             | 1- 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3- 4                                                                                                                                                                | 5- 6                                                                                                                                                                  | 7- 8                                                                                                                                                            |
| <b>2-я часть:<br/>Основные виды движений</b> | <b>1.</b> Ходьба и бег между 2- мя параллельными линиями (дл. – 3м, ш. -15 см.)<br><b>2.</b> Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).                                                                                                                                                                    | <b>1.</b> Подпрыгивание на 2-х ногах « <b>Достань до предмета</b> ».<br><b>2.</b> Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях.<br><b>3.</b> Повтор подпрыгивания. | <b>1.</b> Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и.п.- стоя на коленях.<br><b>2.</b> Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.<br><b>3.</b> Подбрасывание мяча | <b>1.</b> Ползание под шнур, не касаясь, пола руками.<br><b>2.</b> Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.<br><b>3.</b> Ходьба по скамейке |

|                                  |                                                                                                                                    |                                                            |                                                                                                                                  |                                                                                                                        |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <b>3.</b> Ходьба и бег между 2-мя линиями ( <b>ш. – 10.см.</b> )<br><b>4.</b> Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд до флажка. | <b>4.</b> Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. | вверх и ловля 2-мя руками<br><b>4.</b> Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.<br><b>5.</b> Прыжки на 2-х ногах между кеглями. | (выс. <b>15см</b> ), перешагивая через кубики, руки на поясе.<br><b>4.</b> Игровое упражнение с прыжками на 2-х ногах. |
| <b>3-я часть: Подвижные игры</b> | «Найди себе пару»                                                                                                                  | «Самолёты»»                                                | «Огуречик, огуречик»                                                                                                             | «У медведя во бору»                                                                                                    |
| <b>Мало – подвижные игры</b>     | Ходьба в колонне по одному                                                                                                         | «Карлики и великаны»                                       | Ходьба с положениями рук                                                                                                         | Где постучали?                                                                                                         |

## ОКТАБРЬ

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Задачи</b>                            | Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь, пола руками, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах. |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>1-я часть: Вводная</b>                | Ходьба и бег в кол. С изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба враспынную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках.                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>ОРУ</b>                               | С косичкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | б/п                                                                                                                                                                                    | С мячом                                                                                                                                                                                                                                            | С кеглей                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>№ занятия</b>                         | 1- 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3- 4                                                                                                                                                                                   | 5- 6                                                                                                                                                                                                                                               | 7- 8                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>2-я часть: Основные виды движений</b> | <b>1.</b> Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.<br><b>2.</b> Прыжки на 2-х ногах до предмета.<br><b>3.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове.<br><b>4.</b> Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.                                                                                                                                               | <b>1.</b> Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.<br><b>2.</b> Прокатывание мяча друг другу, и.п.- стоя на коленях.<br><b>3.</b> Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой. | <b>1.</b> Подбрасывание мяча вверх двумя руками.<br><b>2.</b> Подлезание под дуги.<br><b>3.</b> Ходьба по доске ( <b>ш. - 15см</b> ) с перешагиванием через кубики.<br><b>4.</b> Прыжки на 2-х ногах между набив. мячами, положенными в две линии. | <b>1.</b> Подлезание под шнур ( <b>40см</b> ) с мячом в руках, не касаясь, пола.<br><b>2.</b> Прокатывание мяча по дорожке.<br><b>3.</b> Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.<br><b>4.</b> Игровое задание « <b>Кто быстрее</b> », прыжки на 2-х ногах с продвижением |



|                                  |                                                                   |                                  |                     |                       |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------|-----------------------|
|                                  |                                                                   |                                  |                     | вперёд, фронтально.   |
| <b>3-я часть: Подвижные игры</b> | «Кот и мыши»                                                      | «Цветные автомобили»             | «У медведя во бору» | «Кот и мыши»          |
| <b>Мало – подвижные игры</b>     | Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», черед. с обычной ходьбой | Построение автомобилей по цветам | «Найди и промолчи»  | «Угадай, кто позвал?» |

## НОЯБРЬ

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |         |            |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------|------------|
| <b>Задачи</b>             | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их. |      |         |            |
| <b>1-я часть: Вводная</b> | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал.                                                                                                                                                                                                                                                    |      |         |            |
| <b>ОРУ</b>                | С кубиками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | б/п  | С мячом | С флажками |
| <b>№ занятия</b>          | 1- 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3- 4 | 5- 6    | 7- 8       |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2-я часть:<br/>Основные виды<br/>движений</b> | <p>1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (<b>расстояние 1,5 м</b>).</p> <p>3. Прыжки, на 2-х ногах продвигаясь вперёд, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (<b>расст. 2м</b>).</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах до кубика (<b>расст. 3м</b>).</p> | <p>1. Ходьба по шнуру (<b>прямо</b>), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через бруски (<b>взмах рук</b>).</p> <p>3. Ходьба по шнуру (<b>по кругу</b>).</p> <p>4. Прыжки через бруски.</p> <p>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игра «<b>Переправься черезболото</b>». Подвижная игра «<b>Ножки</b>». Игровое задание «<b>Сбейкеглю</b>».</p> |
| <b>3-я часть: Подвижные<br/>игры</b>             | «Ловишки»                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Самолёты»                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Лиса в курятнике»                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Цветные автомобили»                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Мало – подвижные<br/>игры</b>                 | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ходьба в колонне по одному за ведущим, с флажком в руках                                                                                                                                                                                                                                            | «Найдём цыплёнка»                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «Вверх и вниз (ходьба в «гору и с горы»).                                                                                                                                                                                                                        |

## ДЕКАБРЬ

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |      |            |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|------------|
| <b>Задачи</b>                 | Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения. |         |      |            |
| <b>1-я часть:<br/>Вводная</b> | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег враспынную с нахождением своего места в колонне.                                                                                                                                        |         |      |            |
| <b>ОРУ</b>                    | С платочками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | С мячом | б/п  | С кубиками |
| <b>№ занятия</b>              | 1- 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3- 4    | 5- 6 | 7- 8       |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2-я часть:<br/>Основные виды<br/>движений</b> | 1. Прыжки со скамейки (20 см).<br>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.<br>3. Прыжки со скамейки (25 см).<br>4. Прокатывание мячей между предметами.<br>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см). | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.<br>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.<br>3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей. | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз).<br>2. Ходьба по скамейке, руки на пояс.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше.<br>4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом).<br>2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах.<br>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, высота 25 см от пола.<br>4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу).<br>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки. |
| <b>3-я часть: Подвижные<br/>игры</b>             | «Лиса в курятнике»                                                                                                                                                                                                     | «Трамвай»                                                                                                                                                                 | «Зайцы и волк»                                                                                                                                                                                                                                                 | «Птички и кошка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Мало – подвижные<br/>игры</b>                 | «Найдём цыплёнка»                                                                                                                                                                                                      | «Где спрятано?»                                                                                                                                                           | «Где спрятался зайка?»                                                                                                                                                                                                                                         | Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## ЯНВАРЬ

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |            |           |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------|
| <b>Задачи</b>                 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие. |         |            |           |
| <b>1-я часть:<br/>Вводная</b> | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, враспынную с нахождением места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.                                                                                                                                                                                                                                                  |         |            |           |
| <b>ОРУ</b>                    | С кеглей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | С мячом | С косичкой | С обручем |
| <b>№ занятия</b>              | 1- 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3- 4    | 5- 6       | 7- 8      |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2-я часть:<br/>Основные виды<br/>движений</b> | <p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол<b>(4-5 раз)</b>, ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно).</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу<b>(руки снизу)</b>.</p> | <p>1. Отбивание мяча о пол <b>(10-12 раз)</b> фронтально по подгруппам.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях<b>(2-3раза)</b>.</p> <p>3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева, и справа <b>(2-3 раза)</b>.</p> | <p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, прыгнуть.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места <b>«Достань до предмета»</b>.</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть.</p> <p>2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы <b>(высота 25 см от пола)</b>.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах <b>(2руки снизу)</b>.</p> |
| <b>3-я часть: Подвижные<br/>игры</b>             | «Кролики»                                                                                                                                                                                                                                                                                         | «Найди себе пару»                                                                                                                                                                                                                                                     | «Лошадки»                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Цветные автомобили»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Мало – подвижные<br/>игры</b>                 | Ходьба по ребристой доске                                                                                                                                                                                                                                                                         | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                                                                    | «Где спрятано?»                                                                                                                                                                                                                                                                              | «Кто назвал?»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## ФЕВРАЛЬ

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |         |      |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|------|
| <b>Задачи</b>                 | Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения. |            |         |      |
| <b>1-я часть:<br/>Вводная</b> | Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья.                                                                                                                                                                                                                            |            |         |      |
| <b>ОРУ</b>                    | б/п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | С флажками | С мячом | б/п  |
| <b>№ занятия</b>              | 1- 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3- 4       | 5- 6    | 7- 8 |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2-я часть:<br/>Основные виды<br/>движений</b> | 1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.<br>2. Прокатывание мяча между предметами.<br>3. Прыжки через короткие шнуры ( <b>6-8 шт.</b> ).<br>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием). | 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.<br>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой ( <b>5-6 раз</b> ).<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.<br>4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке. | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.<br>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.<br>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы ( <b>высота 25 см</b> ).<br>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика ( <b>2 м</b> ). | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.<br>2. Игровое задание « <b>Перепрыгни через ручеёк</b> ».<br>3. Игровое задание « <b>Пробеги по мостику</b> ».<br>4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. |
| <b>3-я часть: Подвижные игры</b>                 | «Котята и щенята»                                                                                                                                                                                   | «У медведя во бору»                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Воробышки и кот»                                                                                                                                                                                                                                                    | «Перелёт птиц»                                                                                                                                                                                  |
| <b>Мало – подвижные игры</b>                     | Ходьба с хлопком на счёт «три»                                                                                                                                                                      | Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперёд, назад                                                                                                                                                                                                        | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                              |

## МАРТ

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                      |                                                                                          |                                                                         |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Задачи</b>                                    | Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге враспынную развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствие; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. |                                                                      |                                                                                          |                                                                         |
| <b>1-я часть:<br/>Вводная</b>                    | Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег враспынную; ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании.                                                                                                                                                                       |                                                                      |                                                                                          |                                                                         |
| <b>ОРУ</b>                                       | С кубиками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | С мячом                                                              | Б/п                                                                                      | На скамейке с кубиками                                                  |
| <b>№ занятия</b>                                 | 1- 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3- 4                                                                 | 5- 6                                                                                     | 7- 8                                                                    |
| <b>2-я часть:<br/>Основные виды<br/>движений</b> | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки лестницы,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.<br>2. Ползание по | 1. Лазание по наклонной лестнице ( <b>со страховкой</b> ).<br>2. Ходьба с перешагиванием | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс ( <b>2-3 раза</b> ). |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | положенной на пол.<br><b>2.</b> Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры.<br><b>3.</b> Прыжки в длину с мячом ( <b>расстояние-25см.</b> ).<br><b>4.</b> Прокатывание мячей в прямом направлении. | гимнастической скамейке до погремушки.<br><b>3.</b> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. | через шнуры.<br><b>3.</b> Лазание по наклонной лестнице ( <b>с минимальной страховкой</b> ).<br><b>4.</b> Ходьба с перешагиванием через кубики. | <b>2.</b> Прыжки в длину с места.<br><b>3.</b> Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной ( <b>следить за осанкой</b> ).<br><b>4.</b> Прыжки через «ручеек» ( <b>с места</b> ) <b>расст. – 30 см.</b> |
| <b>3-я часть: Подвижные игры</b> | «Поезд»                                                                                                                                                                                                         | «Воробышки и кот»                                                                                                                    | «Светит солнышко в окошко», «Лягушки»                                                                                                           | «Наседка и цыплята»                                                                                                                                                                                          |
| <b>Мало – подвижные игры</b>     | Ходьба в колонну по одному с движением рук                                                                                                                                                                      | «Найди куклу»                                                                                                                        | Воздушный шар (дыхание)                                                                                                                         | «Возьми флажок»                                                                                                                                                                                              |

## АПРЕЛЬ

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Задачи</b>                            | Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу. |                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |
| <b>1-я часть: Вводная</b>                | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег в рассыпную между предметами, не задевая их.                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |
| <b>ОРУ</b>                               | б/п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | С кеглей                                                                                                                                              | С мячом                                                                                                                      | С косичкой                                                                                                                                                    |
| <b>№ занятия</b>                         | 1- 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3- 4                                                                                                                                                  | 5- 6                                                                                                                         | 7- 8                                                                                                                                                          |
| <b>2-я часть: Основные виды движений</b> | <b>1.</b> Прыжки в длину с места( <b>фронтально</b> ).<br><b>2.</b> Бросание мешочков в горизонтальную цель ( <b>3-4 раза</b> ) поточно.<br><b>3.</b> Метание мячей в                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>1.</b> Метание мешочков на дальность.<br><b>2.</b> Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.<br><b>3.</b> Прыжки на 2-х ногах – до | <b>1.</b> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики.<br><b>2.</b> Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. | <b>1.</b> Ходьба по наклонной доске ( <b>ширина 15 см, высота 35 см</b> ).<br><b>2.</b> Прыжки в длину с места.<br><b>3.</b> Перебрасывание мячей друг другу. |

|                                  |                                                                                 |                                                      |                                                                                                                                                    |                                                        |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                  | вертикальную цель.<br><b>4.</b> Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз. | флажка – между предметами, поставленными в один ряд. | <b>3.</b> Лазание по гимнастической стенке.<br><b>4.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине присесть, встать пройти). | <b>4.</b> Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками. |
| <b>3-я часть: Подвижные игры</b> | «Пробеги тихо»                                                                  | «Совушка»                                            | «Воробышки и кот»                                                                                                                                  | «Птички и кошки»                                       |
| <b>Мало – подвижные игры</b>     | Ходьба в колонне по одному на носках                                            | «Стоп»                                               | «Угадай по голосу»                                                                                                                                 | Ходьба за ловкой кошкой                                |

## МАЙ

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Задачи</b>                            | Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка». |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>1-я часть: Вводная</b>                | Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадкой».                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>ОРУ</b>                               | Б\п                                                                                                                                                                                                                                                                                         | С кубиками                                                                                                                                                                                        | С гимнастической палкой                                                                                                                                                                                                            | С обручем                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>№ занятия</b>                         | 1- 2                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3- 4                                                                                                                                                                                              | 5- 6                                                                                                                                                                                                                               | 7- 8                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>2-я часть: Основные виды движений</b> | <b>1.</b> Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте.<br><b>2.</b> Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу в шеренгах <b>(2-3м.)</b> .<br><b>3.</b> Метание правой и левой рукой на дальность.                                                                                               | <b>1.</b> Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.<br><b>2.</b> Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.<br><b>3.</b> Прыжки через скакалку подвижная игра «Удочка». | <b>1.</b> Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.<br><b>2.</b> Прыжки на 2-х ногах между предметами.<br><b>3.</b> Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. | <b>1.</b> Прыжки на двух ногах через шнуры.<br><b>2.</b> Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.<br><b>3.</b> Игровое задание« <b>Один-двое</b> ».<br><b>4.</b> Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками |

|                           |                      |                   |                       |                              |
|---------------------------|----------------------|-------------------|-----------------------|------------------------------|
|                           |                      |                   |                       | снизу – ловля после отскока. |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Мы делили апельсин» | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк»        | «У медведя во бору»          |
| Мало – подвижные игры     | «Водяной»            | «Узнай по голосу» | «Где спрятался заяц?» | «Найди Мишу»                 |

### Перспективный план НОД в старшей группе.

#### СЕНТЯБРЬ

**Планируемые результаты:** владеет соответствующими возрасту ОД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтении стихотворений.

| 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | НОД 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | НОД 5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | НОД 7-8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Упражнять:</b><br>-в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>-в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.<br>-в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу.<br>-в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.<br>-в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд между | <b>Упражнять:</b><br>-в прыжках на двух ногах «Достань до предмета»;<br>-в бросках малого мяча вверх двумя руками;<br>-в беге до 1,5 минуты;<br>-в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши;<br>-в ползании на четвереньках между предметами.<br><i>Подвижная игра</i><br><i>«Фигуры» (развитие творческих способностей).</i><br>Малоподвижная игра | <b>Упражнять:</b><br>-в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;<br>-в ходьбе по шнуру боком приставным шагом;<br>-в бросках мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши;<br>-в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах, двумя руками из-за головы;<br>-в ползании по гим. скамейке с опорой на предплечья и колени,<br>-в ходьбе по канату боком | <b>Упражнять:</b><br>-в пролезании в обруч боком;<br>-в ходьбе, перешагивая через препятствие;<br>-в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины;<br>-в пролезании в обруч прямо и боком в группировке;<br>-в ходьбе, перешагивая через кубики, с мешочком на голове;<br>-в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд.<br><i>Подвижная игра</i> |



|                                                                                                                                                                |               |                                                                                         |                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| предметами «змейкой».<br>- в бросках мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол<br><i>Подвижная игра «Мышеловка».</i> | «У кого мяч». | приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.<br><i>Подвижная игра «Удочка».</i> | «Мы весёлые ребята».<br><i>М/п игра «У кого мяч?».</i> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|

## ОКТАБРЬ

**Планируемые результаты**: владеет соответствующими возрасту ОД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; контролирует своё самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх; выражает положительные эмоции, слушая муз. произведения, сопровождающие выполнение игр.

| 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | НОД 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | НОД 5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | НОД 7-8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Упражнять:</b><br>-в ходьбе по гимнастической скамейке, боком приставным шагом, руки на пояс;<br>-в прыжках на двух ногах через короткие шнуры;<br>-в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками от груди;<br>-в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом перешагивая через набивные мячи;<br>-в прыжках на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперёд<br><i>Подвижная игра «Перелёт птиц».</i><br><i>Малоподвижная игра «Найди и промолчи».</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги;<br>-в броске мяча друг другу двумя руками из-за головы;<br>-в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках;<br>-в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди;<br>-в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка)<br><i>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</i><br><i>Малоподвижная игра «У кого мяч?».</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой;<br>-в подлезании под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола;<br>-в ходьбе перешагивая через набивные мячи, руки на пояс;<br>-в ползании на четвереньках между предметами «змейкой»;<br>-в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.<br><i>Подвижная игра «Удочка».</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в пролезании в обруч боком;<br>-в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше;<br>-в прыжках на двух ногах на мат, с трёх шагов;<br>-в ползании на четвереньках с преодолением препятствий;<br>-в ходьбе по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше.<br><i>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i><br><i>Малоподвижная игра «Летает - не летает»</i> |

## НОЯБРЬ

**Планируемые результаты :** умеет ходить с высоким подниманием колен, с изменением направления и темпа движения и с выполнением действий по сигналу; в беге между предметами и врассыпную; сохраняет равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, развивая координацию движений, может ползать на животе по гимнастической скамейке; умеет перебрасывать мяч, вести между предметами одной рукой; прыгает попеременно на правой и левой ноге продвигаясь вперёд; проявляет активность при участии в подвижных играх и в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики.

| 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | НОД 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | НОД 5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | НОД 7-8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Упражнять:</b><br>-в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передовая малый мяч перед собой и за спиной;<br>-в прыжках на правой и левой ноге продвигаясь вперёд, по прямой вначале на правой, затем на левой ноге;<br>-в переброске мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах;<br>-в переброске мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.<br><i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении».<br><i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи». | <b>Упражнять:</b><br>-в переползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками – хват рук с боков;<br>-в ведении мяча, продвигаясь вперёд шагом;<br>-в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой.<br><b>Повторить:</b><br>-в прыжках с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно.<br><i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса».<br><i>Малоподвижная игра</i> «Найди цыплёнка». | <b>Упражнять:</b><br>-в пролезании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода;<br>-в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом;<br>-в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени,<br>-в ходьбе на носках, руки за головой, между набивными мячами.<br><b>Повторить:</b><br>-ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (баскетбольный вариант);<br><i>Подвижная игра</i> «Удочка».<br><i>Малоподвижная игра</i> «Затейники» | <b>Упражнять:</b><br>-в подлезании под шнур боком, не касаясь руками пола;<br>-в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс;<br>-в прыжках на правой и левой ноге до предмета;<br>-в подлезании под шнур прямо и боком;<br>-в ходьбе между предметами на носках, руки за головой.<br><i>Подвижная игра</i> «Совушка»<br>Релакционное упражнение «Солнышко и тучка». |

## ДЕКАБРЬ

**Планируемые результаты :** владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняют гигиенические процедуры; проявляют активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражают положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений.

| 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | НОД 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | НОД 5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | НОД 7-8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Упражнять:</b><br/> -в ходьбе по наклонной доске боком, руки в стороны; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс;<br/> -в прыжках через бруски на двух ногах ;<br/> -в прыжках на двух ногах, между кубиками;<br/> в ходьбе по наклонной доске прямо, руки в стороны; переход на гимнастическую скамейку, ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p> <p><b>Повторить:</b><br/> -броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.<br/> <i>Подвижная игра</i><br/> «Ловишки с ленточками».<br/> <i>Малоподвижная игра</i><br/> «Сделай фигуру».</p> | <p><b>Упражнять:</b><br/> -в броске мяча вверх и ловля его двумя руками;<br/> -в ползании на четвереньках между предметами;<br/> -в ползании по прямой, подталкивая мяч головой;<br/> -в прокатывании набивного мяча.</p> <p><b>Повторить:</b><br/> -прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд на правой и на левой ноге.<br/> <i>Подвижная игра</i><br/> «Мороз Красный нос».<br/> <i>Малоподвижная игра</i><br/> «Пингвины на льдинах».</p> | <p><b>Упражнять:</b><br/> -в перебрасывании мяча, стоя в шеренгах – двумя руками снизу <math>r=2,5\text{ м}</math>;<br/> -в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны;<br/> -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p><b>Повторить:</b><br/> -ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки;<br/> -ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине<br/> <i>Подвижная игра</i><br/> «Охотники и зайцы».<br/> <i>Малоподвижная игра</i><br/> «Летает – не летает».</p> | <p><b>Упражнять:</b><br/> -в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек;<br/> -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики;<br/> -в прыжках на двух ногах между предметами;<br/> -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове;<br/> -в прыжках на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен.</p> <p><i>Подвижная игра</i><br/> «Хитрая лиса»<br/> <i>Малоподвижная игра</i><br/> «Найдём цыплёнка»</p> |

## ЯНВАРЬ

**Планируемые результаты :** владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого

выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики.

| 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | НОД 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | НОД 5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | НОД 7-8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Упражнять:</b><br/> -в ходьбе и беге по наклонной доске;<br/> -в прыжках на правой и левой ноге между кубиками, набивными мячами;<br/> -в метании – броски мяча в шеренгах, забрасывание мяча в корзину;<br/> -в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах – двумя руками от груди</p> <p><i>Подвижная игра</i><br/> «Медведи и пчёлы».<br/> <i>Малоподвижная игра</i><br/> «Три медведя».</p> | <p><b>Упражнять:</b><br/> -в прыжках в длину с места;<br/> -в проползании под дугами на четвереньках, подталкивая набивной мяч;<br/> -в бросании мяча вверх;<br/> -переползании через гим. скамейку и подлезании под дугу в группировке;<br/> -в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p><i>Подвижная игра</i><br/> «Совушка».<br/> Ходьба по дорожке здоровья</p> | <p><b>Упражнять:</b><br/> -в перебрасывании мячей друг другу – двумя руками от груди и ловля их после отскока о пол;<br/> -в пролезании в обруч боком; правым и левым боком не касаясь верхнего обода, в группировке;<br/> <b>Повторить:</b><br/> -ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p><i>Подвижная игра</i><br/> «Не оставайся на полу».<br/> <i>Малоподвижная игра</i><br/> «Светофор»</p> | <p><b>Упражнять:</b><br/> -в лазании на гим. стенку одноимённым способом, затем спуск, не пропуская реек; ходьба по четвёртой рейке стенки, спуск вниз;<br/> -в ходьбе по гим. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой;<br/> -в ходьбе по гим. скамейке, руки за головой;<br/> -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе;<br/> -в ведении мяча в прямом направлении;<br/> -в прыжках через шнуры, на двух ногах без паузы</p> <p><i>Подвижная игра</i><br/> «Хитрая лиса»<br/> <i>Мп/и</i> «Летает – не летает»</p> |

## ФЕВРАЛЬ

**Планируемые результаты:** владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

| 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | НОД 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | НОД 5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | НОД 7-8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Упражнять:</b><br>-в ходьбе по гимнастической скамейки, руки в стороны;<br><b>Повторить:</b><br>-прыжки через бруски без паузы; правым и левым боком;<br>-бросание мячей в корзину с $r = 2\text{м}$ двумя руками из-за головы; от груди.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Охотники и зайцы»<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Летает – не летает». | <b>Упражнять:</b><br>-в прыжках в длину с места;<br>-в отбивании мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом;<br>-в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в группировке;<br>-в ползании на четвереньках между набивными мячами;<br>-в перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Не оставайся на полу».<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Найди свою пару» | <b>Упражнять:</b><br>-в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с $r = 2,5\text{м}$ ; $r = 3\text{м}$ ;<br>-в подлезании под шнур;<br>-в перешагивании через шнур $v = 40\text{ см}$ ;<br>-в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони»;<br>-в ходьбе на носках, между кеглями. Прыжки на двух ногах через шнуры.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Мышеловка».<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Челночок» | <b>Упражнять:</b><br>- в лазании на гимнастическую стенку разноимённым способом и передвижение по четвёртой рейке; спуск вниз, не пропуская реек;<br>-в ходьбе по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой<br><b>Повторить:</b><br>-прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд до обозначенного места;<br>-отбивание мяча в ходьбе;<br>-бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой, правой и левой.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Гуси - лебеди» |

## МАРТ

**Планируемые результаты :** владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|------------|------------|------------|------------|
| НОД 1-2    | НОД 3-4    | НОД 5-6    | НОД 7-8    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Упражнять:</b><br>-в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;<br>-в прыжках из обруча в обруч;<br>-в перебрасывании мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами;<br>-в прыжках на двух ногах через набивные мячи, положенные в ряд;<br>-в переброске мяча друг другу и ловля его с хлопками в ладоши после отскока о пол.<br><i>П/И</i> «Пожарные на учении»<br><i>М-п/и</i> «Мяч водящему». | <b>Упражнять:</b><br>-в прыжках в высоту с разбега в= 30 см.;<br>-в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, от плеча;<br>-в ползании на четвереньках между предметами; по прямой.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Медведи и пчёлы».<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Эхо» | <b>Упражнять:</b><br>-в лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по - медвежьим»);<br>-в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;<br>-в прыжках вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд;<br>-в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках;<br>-в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.<br><i>П/И</i> «Карусель».<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Сделай фигуру» | <b>Упражнять:</b><br>- в лазании под шнур боком, не касаясь его;<br>-в метании мешочков в горизонтальную цель р= 3 м.;<br>-в ходьбе на носках между набивными мячами, руки за головой;<br>-в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами;<br>-в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.<br><i>П/И</i> «Хитрая лиса»<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Водяной» |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## АПРЕЛЬ

**Планируемые результаты** : владеют соответствующими возрасту основными движениями; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие и правильную осанку, проявляет активность при участии в подвижных играх, выполняет простейшие танцевальные движения во время ритмической гимнастики; выражает, положительные эмоции, слушая музыку.

| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|------------|------------|------------|------------|
| НОД 1-2    | НОД 3-4    | НОД 5-6    | НОД 7-8    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Упражнять:</b><br/>         -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной;<br/>         -в прыжках через бруски;<br/>         -в броске мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах;<br/>         -в броске малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.<br/> <i>Подвижная игра</i><br/>         «Медведь и пчёлы»<br/>         Ходьба по дорожке здоровья</p> | <p><b>Упражнять:</b><br/>         -в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд; продвигаясь вперёд;<br/>         -в прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах;<br/>         -в пролезании в обруч прямо и боком;<br/> <i>Подвижная игра</i><br/>         «Перелёт птиц».<br/> <i>Малоподвижная игра</i><br/>         «Почта»</p> | <p><b>Упражнять:</b><br/>         -в ползание по прямой, затем переползание через скамейку;<br/>         -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи;<br/>         -в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны;<br/>         -в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.<br/> <b>Повторить:</b><br/>         - метание мешочков в вертикальную одной рукой – от плеча;<br/> <i>Подвижная игра</i><br/>         «Удочка».<br/> <i>Малоподвижная игра</i><br/>         «Стоп»</p> | <p><b>Упражнять:</b><br/>         - в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд;<br/>         -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;<br/>         -в перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд;<br/>         -в ходьбе на носках между набивными мячами, руки на пояс.<br/> <b>Закреплять:</b><br/>         -лазание на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.<br/> <i>Подвижная игра</i><br/>         «Горелки»<br/>         Мп/и «Угадай, чей голосок?»</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## МАЙ

**Планируемые результаты :** владеют соответствующими возрасту основными движениями; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными движениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках.

|            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2    | НОД 3-4    | НОД 5-6    | НОД 7-8    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Упражнять:</b><br/>-в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс;<br/>-в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше.</p> <p><b>Повторить:</b><br/>- прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до флажка; попеременно на правой и левой ноге;<br/>- броски мяча о стенку с р.=2 м. одной рукой, ловля мяча двумя руками<br/><i>П/И«Мышеловка».</i><br/><i>Малоподвижная игра</i><br/><i>«Что изменилось»</i></p> | <p><b>Упражнять:</b><br/>-в прыжках в длину с разбега;<br/>-в перебрасывание мяча друг другу друг другу от груди;<br/>-в ползание по прямой на ладонях и ступнях «по медвежьей»;<br/>-в лазанье под под дугу;<br/>-в забрасывание мяча в корзину с р.=1 м.<br/><i>Подвижная игра</i><br/><i>«Третий лишний».</i><br/><i>Малоподвижная игра</i><br/><i>«У меня есть всё»</i></p> | <p><b>Упражнять:</b><br/>-в броске мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками;<br/><b>Повторить:</b><br/>-пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; прямо и боком, выполняется в парах;<br/>-ходьбу боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;<br/>-ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голов.;<br/><i>Подвижная игра</i><br/><i>«Перелёт птиц».</i><br/><i>Малоподвижная игра</i><br/><i>«Вершки и корешки»</i></p> | <p><b>Развивать:</b><br/>-ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков;<br/><b>Повторить:</b><br/>- ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; через бруски в=10 см;<br/>- прыжки на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге попеременно.<br/><i>Подвижная игра</i><br/><i>«Караси и щука»</i><br/><i>Малоподвижная игра</i><br/><i>«Почта»</i></p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Перспективный план НОД в подготовительной группе

#### СЕНТЯБРЬ

**Планируемые результаты :** умеют ходить и бегать в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохранять равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды ОД; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы.

| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|------------|------------|------------|------------|
| НОД 1-2    | НОД 3-4    | НОД 5-6    | НОД 7-8    |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Упражнять:</b><br>-в ходьбе по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове, руки свободно балансируют;<br>-в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу;<br>-в прыжках на двух ногах через шнуры;<br>-в ходьбе по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи<br>-в прыжках на двух ногах через набивные мячи;<br>-в переброске мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.<br><i>Подвижная игра «Ловишка с мячом».</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в прыжках с доставанием до предмета;<br>-в перебрасывании мяча через шнур друг другу, двумя руками из-за головы;<br>-в лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его;<br>-в прыжках на двух ногах между предметами;<br>-в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу, по сигналу;<br>-в ползании – «крокодил»<br><i>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</i><br><i>Малоподвижная игра «Летает – не летает».</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в подбрасывании мяча одной рукой и ловля его двумя руками; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков;<br>-в ходьбе по гимнастической скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны;<br>-в бросании мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками;<br>-в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по - медвежьему»; -в ходьбе по гим. скамейке, на середине выполнить поворот и пройти дальше.<br><i>П/И «Удочка».</i> | <b>Упражнять:</b><br>-в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;<br>-в ходьбе по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше;<br>-в прыжках из обруча в обруч;<br>-в лазании в обруч, который держит партнёр, правым и левым боком;<br>-в ходьбе боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи;<br>-в прыжках на правой и левой ноге через шнуры.<br><i>П/И «Не попадись»</i> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ОКТЯБРЬ

**Планируемые результаты:** ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; водят мяч: по прямой, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие в ходьбе по рейке гимнастической скамейке.

| 1-я неделя                                                                                                                                                                          | 2-я неделя                                                                                                                                                                      | 3-я неделя                                                                                                                                  | 4-я неделя                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                                                                             | НОД 3-4                                                                                                                                                                         | НОД 5-6                                                                                                                                     | НОД 7-8                                                                                                                                                         |
| <b>Упражнять:</b><br>-в ходьбе по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше;<br>-в прыжках на правой и левой ноге | <b>Упражнять:</b><br>-в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги на мат;<br>-в отбивании мяча одной рукой на месте и с продвижением вперёд;<br>-в ползании на ладонях и ступнях | <b>Упражнять:</b><br>в ходьбе по рейке гимнастической скамейке, свободно балансируя руками;<br><b>Повторить:</b><br>-ведение мяча по прямой | <b>Упражнять:</b><br>-в ползании на четвереньках в прямом направлении под дугой подталкивая мяч головой;<br>-в прыжках на правой и левой ноге между предметами; |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| через шнуры;<br>-в броске малого мяча вверх и ловля его двумя руками;<br>-в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;<br>-в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперёд;<br>-в переброске мячей друг другу.<br><i>П/И «Перелёт птиц».</i><br><i>Игра «Прятки».</i> | («по - медвежьи»);<br>-в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперёд, и забрасывание мяча в корзину двумя руками;<br>-в лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком в группировке.<br><i>Подвижная игра «Хитрая лиса».</i><br><i>Малоподвижная игра «Эхо».</i> | (баскетбольный вариант);<br>-ползание на животе по гимнастической скамейке – хват рук с боков;<br>-ведение мяча между предметами;<br>-ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперёд головой набивной мяч.<br><i>Подвижная игра «У дочка».</i><br><i>Малоподвижная игра «Иголка и нитка»</i> | -в прыжках на двух ногах между предметами;<br>-в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;<br><b>Повторить:</b><br>-ходьбу по гимнастической скамейке, хлопок в ладоши перед собой и за спиной;<br>-ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.<br><i>П/И «Гуси-лебеди».</i><br><i>М п/и «Летает - не летает»</i> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## НОЯБРЬ

**Планируемые результаты:** испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гим. стенке, перелезают с одного пролёта на другой; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель, попадают в горизонтальную цель; забрасывают мяч в корзину.

| 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                        | НОД 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                       | НОД 5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | НОД 7-8                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Упражнять:</b><br>-в ходьбе по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки на канате;<br>-в прыжках через шнуры на двух ногах без паузы;<br>-в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната;<br>-в броске мяча в корзину двумя | <b>Упражнять:</b><br>-в прыжках через короткую скакалку, вращая её вперёд;<br>-в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине;<br>-в бросании мяча друг другу двумя руками из-за головы;<br>-в ползании в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч | <b>Упражнять:</b><br>-в лазанье под дугу боком. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой;<br>-в ходьбе на носках, руки за головой между кубиками;<br>-в метании мешочков в горизонтальную цель с $r=3м$ ;<br>-в ползание «по - медвежьи» на | <b>Упражнять:</b><br>-в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт;<br>-в прыжках на двух ногах через шнур справа и слева попеременно;<br>-в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперёд, выпрямиться и пройти |

|                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>руками – баскетбольный вариант.</p> <p><b>Повторить:</b></p> <p>-эстафету с мячом «Мяч водящему».</p> <p><i>Подвижная игра</i></p> <p>«Догони свою пару».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i></p> <p>«Угадай чей голосок?»).</p> | <p>головой;</p> <p>-в передачи мяча в шеренгах с поворотом к партнёру (эстафета).</p> <p><i>Подвижная игра</i></p> <p>«Ловишка, бери ленту».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i></p> <p>«Фигуры».</p> | <p>ладонях и ступнях в прямом направлении;</p> <p>-в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p><b>Повторить:</b></p> <p>-ведение мяча в прямом направлении и между предметами (баскетбольный вариант).</p> <p><i>П/И</i> «Перелёт птиц».</p> <p><i>М n/u</i> «Летает – не летает».</p> | <p>дальше;-в бросании мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками;</p> <p>-в ходьбе по доске на носках, руки за головой</p> <p>-в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p><i>П/И</i> «Фигуры».</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ДЕКАБРЬ

**Планируемые результаты** : владеют соответствующими возрасту основными движениями; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, проявляет активность при участии в подвижных играх и в играх с элементами соревнования, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используют форму речи-доказательства.

| 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | НОД 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | НОД 5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | НОД 7-8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Упражнять:</b></p> <p>-в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют;</p> <p>-в прыжках на двух ногах, между предметами, огибая их;</p> <p>-в бросании м. мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;</p> <p>-в ходьбе по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперёд, подняться и пройти дальше;</p> | <p><b>Упражнять:</b></p> <p>-в прыжках на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд;</p> <p>-в прыжках на двух ногах; на правой и левой поочерёдно;</p> <p>-в ползании под дугой правым и левым боком.</p> <p><b>Повторить:</b></p> <p>-эстафету с мячом «Передача мяча в колонне»;</p> <p>-ползание по скамейке на ладонях и коленях;</p> <p>-прокатывание мяча между</p> | <p><b>Упражнять:</b></p> <p>-в подбрасывании мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками;</p> <p>- ползание по гим. скамейке на животе, хват рук боков;</p> <p>-в ходьбе по рейке гим. скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс;</p> <p>-в перебрасывании мячей в парах р. = 1,5 м;</p> <p>-в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между</p> | <p><b>Упражнять:</b></p> <p>-в ползании по гим. скамейке на ладонях и ступнях;</p> <p>-в ходьбе по гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;</p> <p>-в прыжках через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.</p> <p><b>Повторить:</b></p> <p>-прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен;</p> <p>-ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                     |                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| -в переброске мячей друг другу – двумя руками снизу, от груди и из-за головы;<br>-в прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Хитрая лиса».<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Эхо». | предметами, подталкивая его двумя руками.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Салки с ленточкой».<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Гимнастика». | кубиками;<br>-в прыжках со скамейки на мат.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Попрыгунчики - воробышки». | <i>П/И</i> «Два Мороза»<br><i>Психогимнастический этюд</i><br>«Вертушка» |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|

## ЯНВАРЬ

**Планируемые результаты :** владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

| 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | НОД 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | НОД 5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | НОД 7-8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Упражнять:</b><br>-в ходьбе по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно;<br>-в прыжках через набивные мячи;<br>-в проведении мяча с одной стороны зала на другую – отбивание мяча одной рукой по ходу движения;<br>-в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной;<br>-в прыжках на двух ногах из обруча в обруч;<br>-в прокатывании мяча между предметами.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Коники» (кубанская народная игра) | <b>Упражнять:</b><br>-в прыжках в длину с места на мат;<br>-в игровом упражнении «Поймай мяч»;<br>-в ползании по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой;<br>-в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши;<br>-в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Совушка».<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Что изменилось?».<br>Пальчиковая гимнастика «Снежок» | <b>Упражнять:</b><br>-в подбрасывании малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками;<br>-в лазании под шнур правым и левым боком не касаясь верхнего края;<br>-в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики;<br>-в переброске малых мячей друг другу одной рукой и ловля после отскока о пол двумя руками;<br>-в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур и продолжение ползание;<br>-в ходьбе на носках, между предметами, руки на пояс. | <b>Упражнять:</b><br>-в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине;<br>-в ползании на четвереньках между предметами; после ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой;<br><b>Повторить:</b><br>-ходьбу по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки;<br>-прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы;<br>-прыжки через короткую скакалку различными способами.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Паук и мухи»<br><i>Малоподвижная игра</i> |

|                                                       |  |                                                                           |                    |
|-------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Малоподвижная музыкальная игра<br>«Ёлочки - пенёчки». |  | Подвижная игра<br>«Удочка».<br>Малоподвижная игра<br>«Шёл король по лесу» | «Передал - садись» |
|-------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|

## ФЕВРАЛЬ

**Планируемые результаты :** владеют соответствующими возрасту основными движениями; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

| 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | НОД 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | НОД 5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | НОД 7-8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Упражнять:</b><br>-в ходьбе по гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи;<br>-в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову;<br>-в прыжках на двух ногах через короткие шнуры без паузы;<br>-в прыжках между предметами на правой, затем левой ноге<br><b>Повторить:</b><br>-броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками;<br>- игровое упражнение «Передай мяч»<br><i>Подвижная игра</i><br>«Ключи»<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Великаны и гномы». | <b>Упражнять:</b><br>-в прыжках – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд;<br>-в прыжках на двух ногах между предметами;<br>-в переброске мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди;<br>-в ползании на ладонях и коленях между кубиками.<br><b>Повторить:</b><br>- лазанье под дугу прямо и боком в группировке.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Два Мороза».<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Иголка и нитка» | <b>Упражнять:</b><br>-в лазанье на гимнастическую стенку, с переходом и спуск вниз;<br>-в метании мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу;<br>-в метании мешочков горизонтальную цель правой и левой рукой.<br><b>Повторить:</b><br>- ходьбу парами по стоящим рядом параллельно гимнастическими скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе;<br>-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Бабка Ёжка».<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Пингвины на льдинах» | <b>Упражнять:</b><br>- в ползание на четвереньках между предметами, не задевая их;<br>-в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт;<br>-эстафета с мячом «Передал - садись»<br><b>Повторить:</b><br>- ходьбу по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг;<br>- ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс;<br>-прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук;<br><i>Подвижная игра</i><br>«Жмурки»<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Угадай, чей голосок?» |

## МАРТ

**Планируемые результаты :** владеют соответствующими возрасту основными движениями; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие и правильную осанку, самостоятельно и при помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики; участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

| 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | НОД 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | НОД 5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | НОД 7-8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Упражнять:</b><br>- в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись;<br>- в ходьбе в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной;<br><b>Повторить:</b><br>- прыжки на двух ногах вперёд способом ноги врозь, ноги вместе; на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд;<br>- эстафета «Передача мяча в шеренгах»<br><i>Подвижная игра</i><br>«Ловишка, бери ленту»<br><i>Мп/и «Эхо».</i> | <b>Повторить:</b><br>- прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд;<br>- перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола;<br>- ползание под шнур, не касаясь руками пола;<br>- прыжки через шнуры, на правой и левой ноге;<br>- переброска мячей в парах; способ по выбору детей;<br>- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, «по-медвежьи»<br><i>Подвижная игра</i><br>«Охотники и соколы».<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Придумай фигуру» | <b>Упражнять:</b><br>- в метании мешочков в горизонтальную цель;<br><b>Повторить:</b><br>- ползание в прямом направлении на четвереньках;<br>- ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют;<br>- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине;<br>- ходьбу между предметами с мешочком на голове.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Волк во рву», <i>М п/и «Стоп»</i> | <b>Упражнять:</b><br>- в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт и спуск; - в лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур в. = 40 см.;<br><b>Повторить:</b><br>- ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову; - прыжки на правой и левой ноге между предметами; - передачу мяча - эстафета «Передача мяча в шеренге»;- прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд.<br><i>П/И «Жмурки»</i> |

## АПРЕЛЬ

**Планируемые результаты :** владеют соответствующими возрасту основными движениями; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными движениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках.

| 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | НОД 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | НОД 5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | НОД 7-8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Упражнять:</b><br>-в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной;<br>-в прыжках на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд;<br>-в переброске малых мячей одной рукой от плеча в шеренгах и ловля после отскока о пол двумя руками;<br>-в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперёд, подняться и пройти дальше;<br>-в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд;<br><i>Подвижная игра</i><br>«Хитрая лиса» | <b>Упражнять:</b><br>-в прыжках в длину с разбега;<br>-в броске мяча друг другу в парах;<br>-в ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика?»;<br>-в лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур;<br>-в передаче мяча – эстафета «Передал - садись».<br><i>Подвижная игра</i><br>«Мышеловка».<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Эхо» | <b>Упражнять:</b><br>-в метании мешочков на дальность – «Кто дальше бросит?»;<br>-в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;<br>-в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая кубики;<br>-в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд - «Кто быстрее до кубика?»;<br><i>Подвижная игра</i><br>«Перелёт птиц».<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Мы по Африке гуляли» | <b>Упражнять:</b><br>- в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт и спуск;<br>-в лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур в. = 40 см.;<br><b>Повторить:</b><br>- ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову;<br>- прыжки на правой и левой ноге между предметами;<br>- передачу мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге»;<br>- прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Совушка»<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Летает – не летает» |

## МАЙ

**Планируемые результаты :** владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

| 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НОД 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | НОД 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | НОД 5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | НОД 7-8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Повторить:</b><br>-ходьбу по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной на каждый шаг;<br>-прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд;<br>-броски малого мяча одной рукой от плеча в шеренгах и ловля после отскока о пол двумя руками;<br>-ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке.<br>-броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;<br>-прыжки на двух ногах между предметами.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Хитрая лиса» | <b>Упражнять:</b><br>-в прыжках в длину с места; с разбега;<br>-в пролезании в обруч прямо и боком;<br>- в метании мешочков в вертикальную цель, от плеча $r=3м$ ;<br>-в ходьбе между предметами с мешочком на голове<br><b>Повторить:</b><br>-ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Мышеловка».<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Почта» | <b>Упражнять:</b><br>-в метании мешочков на дальность;<br>–в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову;<br>-в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;<br>-в лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола;<br>-в ходьбе между предметами на носках с мешочком на голове.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Воробы и кошка».<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Солнышко, заборчик, камешки» | <b>Упражнять:</b><br>- в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики;<br>-в прыжках на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге;<br>-в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – «по-медвежьи»;<br>-в ходьбе с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.<br><b>Повторить:</b><br>- лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт, ходьба по четвёртой рейке и спуск вниз.<br><i>Подвижная игра</i><br>«Охотники и утки»<br><i>Малоподвижная игра</i><br>«Летает – не летает» |

### Перспективный план физкультурно – оздоровительной работы в летний период.

#### Младшая группа

Задачи: 1.Продолжать развивать двигательные навыки детей.

2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.

3.Воспитывать активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Пособия: мячи, кубики, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки, бревно, туннели.

|      |      |        |
|------|------|--------|
| ИЮНЬ | ИЮЛЬ | АВГУСТ |
|------|------|--------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>1 неделя:</u></b><br/> -Ходьба и бег по кругу, построение в 2 колонны;<br/> -Ходьба по ограниченной площади опоры;<br/> -Прыжки с продвижением вперёд до канавки.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b><br/> -Лазанье по гимнастической скамейке;<br/> -Броски мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b><br/> -Ходьба со сменой направления движения;<br/> -Бег (1мин);<br/> -Прыжки в длину с места.</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b><br/> -Ходьба по бревну, перешагивая кубики (р=30см);<br/> -Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой».</p> | <p><b><u>1 неделя:</u></b><br/> -Ходьба и бег в заданном направлении;<br/> -Подъём на гимнастическую стенку и спуск с неё (страховка);<br/> -Бросание мяча из – за головы в даль.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b><br/> -Метание мешочков на дальность.<br/> -Бег на скорость (10м);<br/> -Прыжки в длину с места.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b><br/> -«Точно в цель» - бросание мешочков в горизонтальную цель пр. и лев. рукой (р.=1,5м);<br/> -«Не задень» - лазание в туннель.</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b><br/> -Ходьба и бег врассыпную;<br/> -Лазанье по гимнастической лестнице;<br/> -Броски мяча вверх и ловля двумя руками.</p> | <p><b><u>1 неделя</u></b><br/> -Ходьба по бревну боком приставным шагом (страховка).<br/> -Подъём на гимнастическую стенку и спуск произвольно.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b><br/> -Бросание мяча вверх двумя руками;<br/> -Прыжки через канавку.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b><br/> -Метание мяча в цель.<br/> -Челночный бег.</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b><br/> -Ходьба и бег врассыпную;<br/> -Переброска мячей в парах.</p> |
| Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ: с кубиками, мячами, мал. обручами, без предметов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| П/и: «Воробушки и кот», «Кто дальше бросит мешочек», «Попади в круг», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Найди свой цвет», «С кочки на кочку», «По ровненькой дорожке», «Наседка и цыплята»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### Средняя группа

- Задачи: 1.Продолжать развивать и закреплять ОВД, двигательные умения и навыки детей.  
2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплению лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.  
3. Воспитывать организованность, самостоятельность и инициативность в двигательной деятельности.

Пособия: гимнастическое бревно, мешочки, гимнастическая лестница, кубики, мячи, обручи.

|      |      |        |
|------|------|--------|
| ИЮНЬ | ИЮЛЬ | АВГУСТ |
|------|------|--------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>1 неделя:</u></b><br/>         -Ходьба по бревну, гимнастической скамейки.<br/>         -Прыжки на двух ногах – прыжком ноги врозь, ноги вместе.<br/>         -Ходьба со сменой ведущего;<br/>         -Прыжки с препятствиями;<br/>         -Метание мешочков на дальность пр. и лев. рукой.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b><br/>         -Бег между предметами;<br/>         -Подъём и спуск по гимнастической стенке.<br/>         -Прыжки в длину с места.<br/>         -Бег (2мин).</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b><br/>         -Метание мешочков в вертикальную цель(р-2,5м);<br/>         -Лазанье в группировке в туннель;<br/>         -Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b><br/>         -Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролёт и спуск;<br/>         -Ходьба по бревну, перешагивая кубики;<br/>         -Прыжки на двух ногах между предметами.</p> | <p><b><u>1 неделя:</u></b><br/>         -Ходьба по бревну, боком приставным шагом руки на поясе;<br/>         -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.<br/>         -Подъём и спуск по гимнастической стенке.<br/>         -Метание мешочков вдаль.<br/>         -Бег на скорость 30м.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b><br/>         -Бег на выносливость.<br/>         -Прыжки в длину с места;<br/>         -Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b><br/>         -Подлезание в тоннель в группировке;<br/>         -Подъём и спуск на гимнастическую лестницу.</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b><br/>         -Ходьба по бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.<br/>         -Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p> | <p><b><u>1 неделя:</u></b><br/>         -Ходьба с остановкой по сигналу.<br/>         -Ходьба приставным шагом.<br/>         -Ведение мяча ногой.<br/>         -Подъём и спуск на гимнастическую стенку.<br/>         -Метание мяча в цель.<br/>         -Челночный бег.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b><br/>         -Ходьба и бег врассыпную, с остановкой по сигналу;<br/>         -Прыжки в длину с места;<br/>         -Метание на дальность.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b><br/>         -Челночный бег;<br/>         -Бег на выносливость;<br/>         -Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами;<br/>         -Прокатывание обручей друг другу.</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b><br/>         -Ходьба с изменением направления движения, бег врассыпную;<br/>         -Ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на поясе;<br/>         - Прыжки на двух ногах через препятствия;<br/>         -Передача и ловля мяча</p> |
| Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ с мячом, с флажками, с обручем, без предметов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| П/и «Самолёты», «Цветные автомобили», «Подбрось – поймай», «Мяч через сетку», «Найди, где спрятано», «Лошадки», «Найди себе пару», «Сбей булаву», «Жмурки», «Прятки», «Лиса и куры», «Совушка», «Ловишки», «Кролики».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

### Старшая группа

Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки, совершенствовать ОВД.

2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплению лёгких в процессе дыхательной гимнастики.

### 3. Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной деятельности.

Пособия: скакалки, мешочки, мячи, кубики.

| ИЮНЬ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ИЮЛЬ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | АВГУСТ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>1 неделя:</u></b><br/> -Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют (страховка);<br/> -Прыжки через короткую скакалку;<br/> -Метание мешочков в горизонтальную цель;</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b><br/> -Бег на скорость;<br/> -Прыжки в длину с места.<br/> -Метание мешочков вдаль.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b><br/> -Лазанье на стенку произвольным способом;<br/> -Элементы футбола (мальчики)<br/> -Пионербол (девочки)</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b><br/> -Бег на скорость (30м);<br/> -Ходьба по бревну боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе;<br/> -Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперёд.</p> | <p><b><u>1 неделя</u></b><br/> -Повороты направо, налево, кругом.<br/> -Прыжки в длину с разбега.<br/> -Метание предметов вдаль.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b><br/> -Бег на выносливость (2мин).<br/> -Элементы футбола.<br/> -Пионербол.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b><br/> -Челночный бег;<br/> -Переброска мячей в шеренгах;<br/> -Прыжки в длину с разбега;</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b><br/> -Метание мешочков вдаль правой и левой рукой;<br/> -Прыжки через скакалку;<br/> -Элементы футбола (мальчики);<br/> -Пионербол (девочки).</p> | <p><b><u>1 неделя:</u></b><br/> -Ходьба и бег с изменением направления и темпа сигнала.<br/> -Прыжки через короткую скакалку.<br/> -Бег с преодолением препятствий.<br/> -Элементы футбола.<br/> -Пионербол.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b><br/> -Равновесие – ходьба по бревну (скамейке) с перешагиванием через кубики, руки на пояс;<br/> -Челночный бег;<br/> -Подбрасывание и ловля малого мяча;</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b><br/> -Бег на выносливость;<br/> -Прыжки через короткую скакалку;<br/> - Футбол;<br/> -Пионербол.</p> |
| Дыхательная гимнастика, пальчиковый массаж, упражнения на укрепление мышечного корсета для формирования правильной осанки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| П/И «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше шагов», «Кто быстрее до флажка», «Медведь и пчёлы», «Затейники», «Хитрая лиса», «Ловишки с мячом», «Футбол», «Пионербол», «Бездомный заяц», «Не оставайся на земле», «Удочка», «Караси и щука», «Пожарные на учении», эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

#### Подготовительная группа

Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД.

2.Укреплять мышцы спины для формирования правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.

3.Воспитывать морально – волевые качества (выдержку, настойчивость, организованность, дисциплинированность в

двигательной деятельности).

Пособия: скакалки, мячи, обручи.

| ИЮНЬ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ИЮЛЬ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | АВГУСТ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>1 неделя:</u></b><br/>           -Бег на выносливость;<br/>           -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой».<br/>           -Лазанье по гимнастической стенке.<br/>           -Прыжки в длину с места.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b><br/>           -Метание предметов вдаль.<br/>           -Элементы футбола (мальчики).<br/>           -Пионербол (девочки).<br/>           -Бег на скорость (30м).</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b><br/>           -Челночный бег;<br/>           -Прыжки через короткую скакалку;<br/>           -Подбрасывание и ловля мяча разными способами;</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b><br/>           -Бег на выносливость;<br/>           -Футбол (мальчики);<br/>           -Пионербол (девочки)</p> | <p><b><u>1 неделя:</u></b><br/>           -Прыжки через скакалку.<br/>           -Лазанье по гимнастической стенке.<br/>           -Метание предметов в цель.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b><br/>           -Бег на выносливость (3мин).<br/>           -Футбол<br/>           -Пионербол.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b><br/>           -Полоса препятствий;<br/>           -Челночный бег:<br/>           -Прыжки в длину с разбега;<br/>           -Перебрасывание мяча в парах;</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b><br/>           -Футбол;<br/>           -Пионербол;<br/>           -Игры – эстафеты.</p> | <p><b><u>1 неделя:</u></b><br/>           -Прыжки через большой обруч.<br/>           -Бросание и ловля большого и малого мяча разными способами</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b><br/>           -Прыжки в длину с места и с разбега.<br/>           -Прыжки через короткую скакалку;<br/>           -Игры эстафеты.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b><br/>           Бег на выносливость;<br/>           П/И с мячом</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b><br/>           -Челночный бег;<br/>           -Элементы футбола;<br/>           -Пионербол;</p> |
| Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| П/и «Мяч по кругу», «Хитрая лиса», «Ловишка бери ленту», «Удочка», «Охотники и звери», «Мяч водящему», «Ловля обезьян», «Ловишка с мячом», «Третий лишний», «Футбол», «Пионербол», эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### Подвижные игры и игровые упражнения для детей младшего возраста (с 3 до 5 лет)

| ИЮНЬ     |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |

|                                                                          |                                                                                 |                                                                          |                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Парами<br>2.Попади в корзину<br>3.Игра «Удочка»<br>4.«Подбрось-поймай» | 1.Игра «Совушка»<br>2.Воробышки<br>3. «Перебрось-поймай»<br>4.Садовник ми цветы | 1.Догони свою пару<br>2.Весёлые мышки<br>3. «Кролики»<br>4.Найди кролика | 1.Пробеги не задень<br>2.Перепрыгни через кубик<br>3.Игры с мячом<br>4. «Ловишки» |
| 1.Мяч через сетку<br>2.Кто быстрее<br>3.Ловишка<br>4.Найдём лягушонка    | 1.Самолёты<br>2.Не урони<br>3.Кто дальше бросит<br>4. «Совушка»                 | 1.Командир<br>2.Не урони<br>3. «Охотники и зайцы»<br>4. «Поймай комара»  | 1.Туннель<br>2. «Огуречик»<br>3. «Орёл и птенчики»<br>4. «Найдём птенчика»        |

### ИЮЛЬ

|                                                                                         |                                                                                              |                                                                                    |                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1. «Цветные автомобили»<br>2.Добрось до кегли»<br>3. «Мышки-норушки»<br>4.Упр-я с мячом | 1.Найди свой домик<br>2.Парашютисты<br>3.Мяч через сетку<br>4. «Кролики»<br>5.Найдём кролика | 1. «Бездомный заяц»<br>2.Третий лишний»<br>3. «Совушка»<br>4.Прыжки через скакалку | 1.Лягушки и цапля<br>2. «Лиса в курятнике»<br>3.Пингвины<br>4. «Совушка» |
| 1.Быстро возьми<br>2.Третий лишний<br>3.С кочки на кочку<br>4.Прокати-поймай            | 1.Догони свою пару<br>2.Перебрось-поймай<br>3.Воробышки и кошка<br>4Найдём воробышка         | 1Подпрыгни-достан.<br>2Перебрось-поймай<br>3Быстрые жучки<br>4 «У медведя во бору» | 1.В галоп<br>2Пройди-не задень<br>3Третий-лишний<br>4 «Бездомный заяц»   |

### АВГУСТ

|                                                                                 |                                                                                    |                                                                              |                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Поезд<br>2.Переброска мячей<br>3. «Зайцы и волк»<br>4. «Найдём зайца»        | 1.По мостику<br>2. «Воробышки и кот»<br>3.Упр-я с мячом<br>4.Прыжки через скакалку | 1.Догони свою пару<br>2.Пройди не сбей<br>3. «Удочка»<br>4. «Бездомный заяц» | 1. «Зайцы и волк»<br>2.Прыжки через скакалку<br>3. «Зайка серый умывается»<br>4. «Угадай, кто позвал» |
| 1.«Найди свой цвет»<br>2.Кто дальше бросит<br>3. «Удочка»<br>4. «Быстро возьми» | 1.«Перелёт птиц»<br>2.Пройди не урони<br>3.Перебрось-поймай<br>4. «Поймай комара»  | 1.Быстро возьми<br>2.Мяч через сетку<br>3.С кочки на кочку<br>4. «Кролики»   | 1. «Самолёты»<br>2. Пингвины<br>3.Прокати и догони<br>4. «Зайцы и волк »                              |

|  |  |             |  |
|--|--|-------------|--|
|  |  | 5. «Пузырь» |  |
|--|--|-------------|--|

### Подвижные игры и игровые упражнения для детей старшего возраста (с 5 до 7 лет)

#### ИЮНЬ

| 1 неделя                                                                                                 | 2 неделя                                                                              | 3 неделя                                                                 | 4 неделя                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Пробеги-не задень<br>2.С кочки на кочку<br>3. «Хитрая лиса<br>4.Перебрось-поймай<br>5. «Летает- летает | 1.Удержи равновесие<br>2.Брось-поймай<br>3.Не задень<br>4. «Мышеловка»<br>5. «Тишина» | 1. По мосточку.<br>2. «Мяч капитану».<br>3. «Пятнашки»<br>4. «Затейники» | 1. «Репка»<br>2. Пас друг другу.<br>3. «Жмурки»<br>4. «Тихо-громко»                                           |
| 1. «Пустое место»<br>2.Ловкие ребята.<br>3. «Мяч соседу»<br>4. «Горелки»<br>5. «Затейники»               | 1. Перемена мест.<br>2.Ловкие ребята.<br>3.Перебрось-поймай.<br>4. Игры с мячом.      | 1.Проведи мяч<br>2. «Кошка и мышки»<br>3. «Волк во рву».<br>4. «Тишина»  | 1. «По местам»<br>2.Гонка мячей в шеренге».<br>3. «Бездомный заяц»<br>4. «Воротца»<br>5. «Угадай чей голосок» |

#### ИЮЛЬ

|                                                                                                                            |                                                                                                          |                                                                                                           |                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Выполни задание.<br>2.Прыжки в длину с разбега.<br>3.Перебрось-поймай.<br>4. «Цветные автомобили»<br>5. «Море волнуется» | 1.Догони свою пару.<br>2.Гонка мячей по кругу.<br>3. «Река и ров»<br>4. «Ловля бабочек»<br>5. «Воротца». | 1.Прокати не урони.<br>2.Забрось в кольцо.<br>3.Кто быстрее.<br>4. «Не оставайся на земле»<br>5. «Фигуры» | 1. «Мы весёлые ребята».<br>2. «Охотники и утки».<br>3. «Коршун и птицы».<br>4. «Воротца»                   |
| 1.Выполни задание.<br>2. «Конники спортсмены»                                                                              | 1.Пройди-не задень.<br>2.Перебрось-поймай.<br>3. «Мышеловка»<br>4. «Великаны и гномы»                    | 1.Быстро в колонну.<br>2. «Медведи и пчёлы»<br>3. «Удочка»<br>4. «Затейники».                             | 1. «Космонавты».<br>2. Сбей кеглю.<br>3.Перебрось- поймай<br>4.С кочки на кочку.<br>5. «Салки с ленточкой. |

#### АВГУСТ

|                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                |                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Эстафета со скакалкой<br>2.Мяч в тоннели.<br>3.Сохрани равновесия.<br>4. «Горелки»<br>5. «Выполни фигуру | 1.Прыжки со скакалкой.<br>2.Пас на ходу.<br>3. «Караси и щука».<br>4. «Карусель» | 1.Перебрось-поймай<br>2.Упр-я с мячом.<br>3. «Удочка».<br>4. «Медведи и пчёлы» | 1. «Кто дальше бросит»<br>2. «Удочка».<br>3. «Гуси-лебеди».<br>4. «У кого мяч». |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                      |                                                                                 |                                                                                             |                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. «Фигуры».<br>2. «По дорожке»<br>3. «Мяч сбоку».<br>4. «Не оставайся на земле».<br>5. «У кого мяч» | 1. Через ручеёк.<br>2. Передай мяч.<br>3. «Лягушки и цапля<br>4. «Паук и мухи». | 1. «Космонавты».<br>2. Брось-поймай.<br>3. «Лягушки».<br>4. «Пас капитану».<br>5. «Фигуры». | 1. «Паук и мухи».<br>2. Передача в колон.<br>3. «Мы весёлые ребята.<br>4. «Ловишка». |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|