

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
(протокол №1 от 31.08.2023 г.)

Принята решением педагогического совета  
31.08.2023 г (протокол №1)  
Утверждена приказом заведующего  
от 31.08.2023 г. № 106  
Заведующий И.А.Постникова

## **Рабочая программа по физическому развитию**

### **Сведения о разработчике:**

Крюкова Е.Н.,  
инструктор по физической культуре.

**2023-2024 учебный год**

### Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №70» и отвечает требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и возрастным особенностям детей и Федеральной образовательной программы дошкольного образования.

Программа разработана в соответствии с

- ✓ Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Национальной доктриной образования в РФ
- ✓ Концепцией модернизации российского образования
- ✓ Концепцией дошкольного воспитания
- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования
- ✓ Федеральной образовательной программой дошкольного образования
- ✓ Положением о рабочей программе МБДОУ «Детский сад №70».

Данная рабочая программа предназначена для организации работы по физическому развитию воспитанников 2-7 лет в ходе непосредственно образовательной деятельности.

### Режим реализации программы.

Возраст детей	Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Форма организации образовательного процесса	Примечание
2-3 года	2	10	групповая	-
3-4 года	3	15	групповая	1 занятие проводится на открытом воздухе
4-5 лет	3	20	групповая	1 занятие проводится на открытом воздухе
5-6 лет	3	20	групповая	1 занятие проводится на открытом воздухе
6-7 лет	3	25	групповая	1 занятие проводится на открытом воздухе

### Программное содержание.

#### 2-3 года

#### Задачи образовательной деятельности

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

#### Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

#### 1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

**Основные движения:** - **бросание, катание, ловля:** скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка, с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

- **ползание и лазанье:** ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

- **ходьба:** ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

- **бег:** бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;

- **прыжки:** прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;

- **упражнения в равновесии:** ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

**Общеразвивающие упражнения:** - упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

- упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе сидя на стуле или на скамейке.

**2. Подвижные игры:** педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить, как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

**3. Формирование основ здорового образа жизни:** педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

**Результаты образовательной деятельности**

### **Достижения ребенка**

- ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.);
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.
- с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность;
- стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям;
- переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

**Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:** - малыш не интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.); - ребенок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен; - малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности; - в контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных.

### **3-4 года**

#### **Задачи образовательной деятельности:**

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

#### **1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).**

**Основные движения:** - бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

- **ползание, лазанье:** ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на

ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

- **ходьба:** ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

- **бег:** бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегającego; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

- **прыжки:** прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); прыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

- **упражнения в равновесии:** ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

**Общеразвивающие упражнения:** - упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

**Строевые упражнения:** педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

**2. Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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

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

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

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

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

**3. Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

**4. Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

#### **5. Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

#### **Результаты образовательной деятельности**

##### **Достижения ребенка**

- ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату;
- с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

**Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:** - ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден; - неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); - затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений; - не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями; - незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни; - испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

### **4-5 лет**

#### **Задачи образовательной деятельности**

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

**1.Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

**Основные движения:** - **бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

- **ползание, лазанье:** ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

- **ходьба:** ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

- **бег:** бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и ориентируясь и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

- **прыжки:** прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

- **упражнения в равновесии:** ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с нос-ка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую

сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

**Общеразвивающие упражнения:** - упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:** музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связи упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

**Строевые упражнения:** педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

**2. Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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

С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

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

На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры: «У медведя во бору» и др.

**3. Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полулечкой».



**4. Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### **5. Активный отдых**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно- оздоровительные мероприятия, игры на свежем воздухе.

#### **Результаты образовательной деятельности**

##### **Достижения ребенка:**

- в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;
- ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;
- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;
- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

**Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:** - двигательный опыт (объем основных движений) беден; - ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение; - нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует; - движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук; - испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.

### **5-6 лет**

#### **Задачи образовательной деятельности**

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

#### **1. Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

**Основные движения:** - **бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

- **ползание, лазанье:** ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

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

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

- **прыжки:** подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметов высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с

продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысоких препятствий (шнур, канат, кубик); выпрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения:** - **упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

- **упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

- **упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:** музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультурминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа, легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух - трех освоенных движений.

**Строевые упражнения:** педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

**2. Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр,

придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

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

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**3. Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

**4. Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

**5. Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### **6. Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

### 6-7 лет

#### **Задачи образовательной деятельности:**

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

#### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### **1. Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

**Основные движения:** - бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание

в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);

- **ползание, лазанье:** ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

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

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

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения:** - упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое

упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:** музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

**Строевые упражнения:** педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

**2. Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

**С бегом.** «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 наездник».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

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

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**3. Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

**4. Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

**5.Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### **6. Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений.



## Программа работы с детьми 2-3 лет

<b>Сентябрь</b>					
<p><b>Задачи:</b> познакомить детей с залом, рассказать о правилах поведения в нем. Ознакомить с ходьбой и бегом стайкой; ходьбой и бегом врассыпную; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; с прокатыванием мяча двумя руками; ползанием на четвереньках; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч, ползать; рассказывать детям о безопасном поведении в подвижных играх, при использовании спортивного инвентаря; активизировать мышление детей. Провести диагностику физического развития детей.</p> <p><b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей):</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, закрепляет умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закрепляет умение ползать, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.</p>					
№ занятия	1-я неделя Занятия 1-2	2-я неделя Занятия 3-4	3-я неделя Занятия 5-6	4-я неделя Занятия 7-8	5-я неделя Занятия 9-10
<b>Виды детской деятельности</b>					
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение стайкой, врассыпную. Ходьба стайкой за педагогом, врассыпную. Бег обычной стайкой, врассыпную.				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Адаптационный период. Проводится знакомство с детьми в группе. Педагог		Без предмета		Без предмета
2-я часть <b>Основные движения</b>	приходит в группу с игрушкой и предлагает поиграть с ней. Предлагает детям выполнить ходьбу, простые движения руками, ногами, поползать, покатать мяч.		1. Ходьба между предметами 2. Прокатывание мяча вперед двумя руками 3. Ползание на четвереньках по прямой «Доползи до кубика» 4. Пружинка на месте с небольшим подпрыгиванием		<i>Диагностика</i> 1. Прокатывание мяча вперед двумя руками 2. Ходьба между предметами 3. Ползание на четвереньках по прямой. 4. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки на месте
<b>Подвижные игры</b>			«Бегите ко мне»		«Догоните меня»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>			Ходьба стайкой за воспитателем.		Ходьба с дыхательными упражнениями
<b>Октябрь</b>					
<p><b>Задачи:</b> продолжать учить ходить и бегать, сохраняя равновесие, развивать устойчивое положение при ходьбе через предметы; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его педагогу, упражнять в прыжках на двух ногах на месте, продвигаясь вперед. Следить, чтобы в прыжках отталкивался двумя ногами. Развивать умение ориентироваться в пространстве, желание играть вместе с педагогом. Вовлекать детей в активное подражание способам действий. Воспитывать элементарные навыки вежливого обращения.</p> <p><b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей):</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, старается катать мяч и ползать в заданном направлении, ходить, перешагивая предметы, в прыжках старается отталкиваться 2-я ногами; проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.</p>					
№ занятия	1-я неделя Занятия 1-2	2-я неделя Занятия 3-4	3-я неделя Занятия 5-6	4-я неделя Занятия 7-8	
<b>Виды детской деятельности</b>					
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: стайкой, врассыпную. Ходьба и бег стайкой, врассыпную, подгруппами и всей группой, с имитацией движений лисы, волка, медведя.				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предмета	Без предмета	С кубиками	С кубиками	
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. Ползание на четвереньках по дорожке из 2-х шнуров 2. Прыжки на 2-х ногах на месте 3. Прокатывание мяча педагогу двумя руками. 4. Ходьба с перешагиванием через предметы (шнур, мешочки с песком)	1. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед 2. Ползание на четвереньках по дорожке из 2-х шнуров Ходьба по дорожке из 2-х шнуров 3. Прокатывание мяча педагогу одной рукой.	1. Ходьба по дорожке из 2-х шнуров с перешагиванием через предметы 2. Подлезание под шнур (h=50) 3. Прокатывание мяча педагогу одной рукой. 4. Ползание на четвереньках по дорожке из 2-х шнуров «Доползи до кубика»	1. Прокатывание мяча одной рукой вперед и ползание за ним 2. Подлезание под шнур (h=50) за катящимся предметом. 3. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя <i>Спортивный досуг</i> <i>«Зайка-зайка»</i>	
<b>Подвижные игры</b>	«По тропинке»	«Солнышко и дождик»	«Птички, летите ко мне»	«Собери мячи»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай, кто кричит?»	Слово и движение «Жук»	Спокойная ходьба Пальчиковая гимнастика «Покажи пальчики»	«Маленькие и большие»	
<b>Ноябрь</b>					
<p><b>Задачи:</b> ознакомить детей с ходьбой парами, упражнять в прыжках с продвижением вперед, в прокатывании мяча, в ползании, в подлезании под воротики. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Побуждать к участию в подвижных играх, повторять движения в пальчиковой гимнастике и в упражнениях со словами. Упражнять в действиях с мячом. Поощрять речевую активность в процессе двигательных действий. Привлекать к совместным с педагогом играм. Воспитывать трудолюбие при уборке инвентаря.</p> <p><b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей):</b> сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, пытается энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, катать мяч в заданном направлении, учится взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим.</p>					

№ занятия	1-я неделя Занятия 1-2	2-я неделя Занятия 3-4	3-я неделя Занятия 5-6	4-я неделя Занятия 7-8	
<b>Виды детской деятельности</b>					
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: парами. Ходьба стайкой в прямом и обратном направлении, вдоль скамейки, ходьба парами, врассыпную.				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С колечками	С колечками	С мячом	С мячом	
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <u>Дорожка препятствий</u> : Ползание по доске на четвереньках Ходьба по дорожке из 2-х шнуров с перешагиванием через предметы Подлезание под воротики. 2. Прокатывание мяча друг другу 2-я руками	1. Прыжки на 2-х ногах через шнур. 2. Ползание по доске на четвереньках – вверх - вниз по горке с двумя скатами 3. Прокатывание мяча друг другу 2-я руками	1. <u>Дорожка препятствий</u> : Ходьба по доске «По мостику» Ползание по доске на средних четвереньках Проползание вверх-вниз по горке с двумя скатами Прыжки на 2-х ногах через шнур. 2. Ходьба вокруг обруча, перешагивание в обруч и обратно.	1. Бросание мяча вдаль двумя руками снизу и бег за ним. 2. Ходьба по доске «По мостику» 3. Прыжки на 2-х ногах через 2 шнура. <i>Спортивный досуг</i> «Колобок пришел в гости»	
<b>Подвижные игры</b>	«Догони мяч»	«Найди свою пару»	«У медведя во бору»	«Зайчики и лисичка»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	СД «Куры»	«По ровненькой дорожке»	ПГ «Дождик»	Дыхательное упражнение «Подуем на ладошку»	
<b>Декабрь</b>					
<b>Задачи:</b> учить ходить вдоль шнура, не заступая за него, парами, поднимать ноги при ходьбе из обруча в обруч, перебрасывать мячи через шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в броске мяча в заданном направлении; подлезать под воротики, не задевая их, в ползании по горке. Развивать глазомер и ловкость; координацию в ползании по доске, при перешагивании через шнур. Побуждать принимать участие в совместных играх и упражнениях. Воспитывать трудолюбие при уборке инвентаря. Продолжать формировать способность воспринимать и воспроизводить движения по показу.					
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений):</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, бросать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, пытается взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.					
№ занятия	1-я неделя Занятия 1-2	2-я неделя Занятия 3-4	3-я неделя Занятия 5-6	4-я неделя Занятия 7-8	5-я неделя Занятия 9-10
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: врассыпную, парами. Ходьба и бег вдоль шнура, скамейки; ходьба и бег в чередовании; ходьба на носочках, дорожке из обручей, перешагивая их (3-4 обруча).				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С ленточками Т.И Суворова	С ленточками Т.И Суворова	Пляска с погремушками А.Буренина, Т. Сауко	Пляска с погремушками А.Буренина, Т. Сауко	Без предметов
2-я часть <b>Основные движения</b>	Дорожка препятствий: Пролезание в обруч (вертикальный) Прыжки на 2-х ногах через 2 шнура Ходьба по доске «По мостику» Ползание вверх-вниз по горке с двумя скатами.	1. Прыжки на 2-х ногах по дорожке из 2-х шнуров. 2. Подлезание в обруч, под воротики. 3. Прыжки вокруг обруча 4. Бросание мяча вперед двумя руками от себя «Попади в обруч».	1. Бросание мяча 2-я руками из-за головы через веревку – подлезание под шнур и бег за мячом – ходьба с мячом в руках и подлезание под веревку. 2. Ходьба с перешагиванием шнура, поднятого над полом на 5 см. 3. Прыжки на 2-х ногах по дорожке из 2-х шнуров	1. Бросание мяча вдаль двумя руками снизу и бег за ним. 2. Прокатывание мяча в воротца. 3. Прыжки вокруг мяча. 4. Ходьба по доске со «следочками».	1. <u>Дорожка препятствий</u> - Ходьба по извилистой дорожке. Влезание на гимна. скамейку и спрыгивание со скамейки на мат. Ползание по гимна. скамейке на четвереньках. 2. Прыжки по мату на 2-х ногах
<b>Подвижные игры</b>	«Наседка и цыплята»	«Цветные автомобили»	«Воробышки и кошка»	«Собери мячи»	«Птички летают»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	СД «Руки в стороны»	Танец «Прятки» А.Буренина, Т. Сауко	ПГ «Пальчик-мальчик»	«Каравай»	Дыхательное упр. «Пузырь»
<b>Январь</b>					
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе взявшись за руки, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; развивать глазомер и ловкость в прокатывании мяча в воротики; продолжать учить сохранять равновесие в ходьбе с перешагиванием через предметы. Побуждать выполнять правила в подвижных играх. Создавать радостное настроение от двигательной деятельности.					
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей):</b> умеет ходить «змейкой» взявшись за руки, ходить и бегать по дорожке из 2-х веревок, сохраняет равновесие при ходьбе с перешагиванием через предметы, владеет соответствующими возрасту основными движениями. Закреплять умение в прыжках на 2-х ногах. Старается самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, выполнять правила в играх. Получает удовольствие от двигательной активности.					
№ занятия	1-я неделя Занятия 1-2	2-я неделя Занятия 3-4	3-я неделя Занятия 5-6	4-я неделя Занятия 7-8	
<b>Виды детской деятельности</b>					
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в цепочку держась за руки. Ходьба по залу взявшись за руки «змейкой»; высоко поднимая колени. Ходьба и бег вдоль каната, по дорожке из 2-х веревок (30 см).				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		С игрушками	С флажками	С флажками	
2-я часть	<b>Новогодние каникулы</b>	1. <u>Дорожка препятствий</u> : Ползание по	<i>Спортивный досуг.</i>	1. Влезание на гимна. скамейку и	

<b>Основные движения</b>		гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба с поочередным перешагиванием 3-х препятствий (выс.-5-10 см). Прыжки на 2-х ногах по дорожке из 2-х веревок 2.Прокатывание мяча сидя ноги врозь по дорожке в воротики	1.«Разноцветный мячик» 2.«Мы любим играть»	спрыгивание со скамейки на мат. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3.Ходьба вверх-вниз по горке с двумя скатами 4.Прокатывание мяча по дорожке в воротики, стараясь сбить кеглю	
<b>Подвижные игры</b>		«Догони мяч»		«Воробышки и автомобиль»	
3-я часть		Танец «Веселые ладошки»		«Раздувайся пузырь»	
<b>Малоподвижные игры</b>		А.Буренина, Т. Сауко			
<b>Февраль</b>					
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе парами и врассыпную, с высоким подниманием колен, в спрыгивании со скамейки, в ходьбе и бег по периметру зала. Учить двигаться галопом, подбрасывать мяч вверх, подпрыгиванию вверх. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; упражнять в ползании на четвереньках. Закреплять умение перебрасывать мяч через шнур. Развивать координацию движений при ходьбе по извилистой дорожке, броске мяча через веревку. Продолжать учить выполнять ОРУ по показу.					
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей):</b> сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках по гимн.скамейке, старается энергично отталкиваться в подпрыгивании вверх, может бросать мяч через шнур; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх. Помогает при уборке инвентаря и оборудования.					
<b>№ занятия</b>	1-я неделя <b>Занятия 1-2</b>	2-я неделя <b>Занятия 3-4</b>	3-я неделя <b>Занятия 5-6</b>	4-я неделя <b>Занятия 7-8</b>	
<b>Виды детской деятельности</b>					
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: парами, друг за другом, галопом. Ходьба парами с высоким подниманием колен в чередовании с х. врассыпную («Марш» А.Буренина, Т. Сауко ); бег парами в чередовании с б. врассыпную. Ходьба и бег по периметру зала.				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручем	С обручем	С мячом	С мячом	
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <u>Дорожка препятствий:</u> Ходьба по извилистой дорожке. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках. Влезание на гимн. скамейку и спрыгивание со скамейки на мат. Прыжки по мату на 2-х ногах 2. Бросание мяча 2-я руками из-за головы через веревку.	1.Подбрасывание мяча вверх (без ловли). 2.Ходьба по извилистой дорожке перешагивая веревочки. 3.Влезание на гимн скамейку и спрыгивание со скамейки на мат. 4.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. <u>Дорожка препятствий:</u> Перелезание через бревно. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая кубики Ползание на четвереньках «как жуки» (3-4 м). Прыжки через 3-4 косички поочередно 2.Подбрасывание мяча вверх Прямой галоп	1.Подпрыгивание вверх. 2.Перелезание через бревно – ползание под веревку – перелезание через бревно. 3.Бросание мяча вниз правой и левой рукой <i>Спортивный досуг</i> <i>«Вышла курочка гулять»</i>	
<b>Подвижные игры</b>	«Веселые парочки»	«Поезд»	«По тропинке»	«Самолеты»	
3-я часть	СД «Березка»	Дыхательное упражнение «Снежинки».	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба врассыпную	
<b>Малоподвижные игры</b>					
<b>Март</b>					
<b>Задачи:</b> ознакомить с ходьбой друг за другом, влезанием на гимн. стенку и правильным хватом за рейки. Упражнять в ходьбе на носках, с остановкой на сигнал, беге друг за другом. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; в ползании на четвереньках; ходьбе по наклонной доске. Закреплять умение перебрасывать мяч через шнур. Развивать ловкость и координацию в ползании и перелезании через препятствие, глазомер при броске мешочка в корзину. Продолжать воспитывать эмоциональную отзывчивость, поощрять умение пожалеть, воспитывать любовь к занятиям физкультурой.					
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей):</b> 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.					
<b>№ занятия</b>	1-я неделя <b>Занятия 1-2</b>	2-я неделя <b>Занятия 3-4</b>	3-я неделя <b>Занятия 5-6</b>	4-я неделя <b>Занятия 7-8</b>	5-я неделя <b>Занятия 9-10</b>
<b>Виды детской деятельности</b>					
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: друг за другом «Поезд». Ходьба на носках; с остановкой на сигнал. Бег друг за другом по дорожке, как «самолеты», «птички».				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С малым мячом	С малым мячом	С обручем	С обручем	С ленточками
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <u>Дорожка препятствий</u> Ходьба по наклонной доске Перелезание через бревно – ползание под веревку – перелезание через бревно.	1.Бросание мешочка правой и левой рукой в корзину, стоящую за скамейкой 2.Ходьба по наклонной доске - Ходьба с перешагиванием через	Работа по подгруппам: <del>1. Влезание на гимн. стенку до 2</del> реек и спуск. 2.Ходьба по гимнастической скамейке и спуск с нее.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по гимнастической скамейке и спуск с нее. 3. Влезание на гимн. стенке до 2 реек «До ленточки»	1.Влезание на гимн. скамейку и спрыгивание со скамейки на мат. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3.Ходьба вверх-вниз по горке с

	Ходьба с перешагиванием через предметы. 2. Подпрыгивание вверх, стараясь достать погремушку 3. Бросание мяча вниз правой и левой рукой	предметы. 3. Перелезание через бревно. 4. Подпрыгивание вверх, стараясь достать погремушку	3. Прыжки через 3-4 косички 4. Бросание мешочка правой и левой рукой в корзину, стоящую за скамейкой	4. Прокатывание мяча друг другу между предметами, сидя ноги врозь	двумя скатами <i>Спортивный досуг</i> <i>«Куклы любят физкультуру»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Птички в гнездышке»	«Принеси игрушку»	«Флажок»	« Кролики»	«Птички в гнездышке»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	СД «Вышли уточки»	Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки».	ПГ «Пальчики играют»	«Колпачок»	ПГ «Пальчик-мальчик»
<b>Апрель</b>					
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге друг за другом. Учить ходить приставным шагом, ловить мяч, брошенный педагогом, ползанию по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками, энергичному отталкиванию в прыжках «через ручеек». Упражнять в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу; в познании в туннель. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, силу рук при подтягивании на гимнастической скамейке, ловкость в ловле мяча, брошенного воспитателем. Повышать двигательную активность детей. Продолжать учить эмоционально передавать игровые образы, выполнять движения в соответствии с текстом.					
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей):</b> сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать по гимнастической скамейке подтягиваясь, ходить приставным шагом, 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. Умеет передавать в движении игровые образы.					
<b>№ занятия</b>	1-я неделя <b>Занятия 1-2</b>	2-я* неделя <b>Занятия 3-4</b>	3-я неделя <b>Занятия 5-6</b>	4-я неделя <b>Занятия 7-8</b>	
<b>Виды детской деятельности</b>					
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: друг за другом «Поезд». Ходьба на носках; на сигнал присесть, приставными шагами. Бег друг за другом по дорожке, «на поезде», «самолеты», «птички».				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предмета	Без предмета	С кубиками	С кубиками	
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. Ходьба по обручу, веревке боком приставным шагом 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Влезание на гимнастическую стенку до 2-3 рейки «До ленточки» 4. Прокатывание мяча друг другу между предметами, сидя ноги врозь	1. Ловля мяча брошенного педагогом <u>2. Дорожка препятствий</u> Ходьба по веревке боком, приставными шагами. Прыжки из обруча в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке и спуск с нее. Проползание в туннель.	1. <u>Дорожка препятствий</u> Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. Ходьба по веревке боком, приставными шагами. Проползание в туннель. Прыжки через 3-4 косички поочередно. 2. Ловля мяча брошенного педагогом	1. Прыжок через две линии «Через ручеек». <u>2. Дорожка препятствий</u> Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ходьба по веревке боком, приставными шагами. Прыжки через 3-4 косички поочередно. 3. Бросание мяча в парах и попытка поймать его.	
<b>Подвижные игры</b>	«Катаем мячи»	«Лисички и белочки»	«Большие ноги»	«Трамвай»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	СД «На лугу»	«Пузырь»	ПГ «Фонарики, Солнышко»	«Ровным кругом»	
<b>Май</b>					
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге друг за другом. Ознакомить с броском мяча вдаль, ползанием по наклонной доске на четвереньках. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках «через ручеек»; в бросании мяча друг другу; в познании по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, силу рук при подтягивании на гимнастической скамейке, координацию при броске мяча вдаль. Повышать двигательную активность детей. Привлекать детей к помощи при уборке инвентаря. Продолжать развивать ручную умелость во время пальчиковой гимнастики.					
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей):</b> сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, может ползать по гимнастической скамейке подтягиваясь руками, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, старается поймать мяч брошенный другим ребенком; бросает вдаль правой и левой рукой; проявляет интерес к занятиям физкультурой, помогает при уборке оборудования и инвентаря. Проявляет интерес к двигательной активности на занятиях и в группе.					
<b>№ занятия</b>	1-я неделя <b>Занятия 1-2</b>	2-я неделя <b>Занятия 3-4</b>	3-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	4-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	5-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>					
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: друг за другом. Ходьба на носках, высоко поднимая колени; смена направления по сигналу. Бег друг за другом по дорожке, «скачут лошадки», «летят самолеты», «летают птички».				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С игрушкой	С игрушкой	С колечком	С ленточкой	С колечком
2-я часть <b>Основные движения</b>	<i>Диагностика</i>	<i>Диагностика</i>	1. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой к ориентиру 2. Передвижение по скамейке, сидя верхом. 3. Прыжок через две линии «Через ручеек».	1. <u>Дорожка препятствий</u> Передвижение по скамейке, сидя верхом Ходьба по веревке боком, приставными шагами. Прыжки по дорожке на 2-х ногах	1. Ползание по наклонной доске. 2. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой через шнур 3. Передвижение по скамейке, сидя верхом. 4. Прыжок через две линии «Через

			4.Прокатывать мяч по скамейке.	Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками. Проползание в туннель	ручеек». <i>Спортивный досуг «Мы растем здоровыми»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Воробушки и автомобиль»	«Флажок»	«Солнышко и дождик»	«Целься точнее»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	СД «На лугу растут цветы»	«Пузырь»	«Найди флажок»	ПГ «Ежик»	

### Программа работы с детьми 3-4 лет

Сентябрь					
<b>Задачи:</b> ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.					
<b>1-я часть: Вводная ОРУ</b>	1. Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»; 2. Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».				
<b>№ занятия</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>
	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	<b>13-14</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из шнуров) длина-2,5 м, ширина- 25 см. 2. Длина дорожки 3м ходьба и бег («по мостику»).	1. Прыжки на 2-х ногах на месте. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета (кубика).	1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях. 2. Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета. 3. Прокатывание мячей друг другу, сидя, - ноги врозь.	Диагностика	Диагностика
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Догоните мяч»	«Мой весёлый звонкий мяч»		
<b>Мало - подвижные игры</b>	Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем, в руках кукла или другая игрушка.	Ходьба за отличившемся ребёнком, в руках у которого большой мяч.	«Найди зайку»		
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Занятия на улице</b>	1.Ходьба по извилистой дорожке. 2. П/и «Найди свой домик»	1.Упражнение «с кочки на кочку». 2. П/и «Воробушки и кот»	1.Ходьба в колонне «Поезд» 2.И/с «Прогулка по лесу»	Диагностика	Диагностика
Октябрь					
<b>Задачи:</b> учить ходить по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.					
<b>1-я часть: Вводная ОРУ</b>	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. Ходьба на носочках.				
<b>№ занятия</b>	<b>С кубиками</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С б. мячами</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>
	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	<b>13-14</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира.	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках: - прямо (5); - «змейкой» между предметами.	1. Ползание под шнур на четвереньках (высота 50 см). 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20см).	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15см); 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстоянии 1,5 м.	
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Наседка и цыплята»	«Поезд»	«Бегите к флажку»	«Мыши в кладовой»	
<b>Мало - подвижные игры</b>	«Найдём пылёрка»	Ходьба друг за другом колонной	«Угадай чей голосок»	Ходьба в колонне по одному	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Занятия на улице</b>	1.И/с «По ровненькой дорожке» 2. П/и «Лохматый пес».	1.Ходьба с имитацией животных. 2. П/и «У медведя во бору»	1. Прыжки через «ручеек» 2. П/и «Воробушки и кот»	1. И/с «Прогулка в лесу» 2.П/и «Найди свой домик»	
Ноябрь					
<b>Задачи:</b> закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.					
<b>1-я часть: Вводная ОРУ</b>	Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайки»); в чередовании бег и ходьба; бег врассыпную.				
<b>№ занятия</b>	<b>С кубиками</b>	<b>С обручами</b>	<b>С флажками</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>
	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	<b>13-14</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2. Прокатывание мячей в прямом	1. Ловить мяч и бросать друг другу (расстояние 0,5м). 2. Ползание на четвереньках в	1. Ползание под дугу высотой 50см на четвереньках. 2. Ходьба между двумя линиями	

	продвижением вперед (расстояние 1,5-2м.)	направлении.	прямом направлении. Игровое упражнение «Кто быстрее?»	(ширина 20см), руки на поясе.	
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Трамвай»	«По ровненькой дорожке»	«Найди свой домик»	
<b>Мало - подвижные игры</b>	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному	«Тишина»	Ходьба в колонне по одному	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	
<b>Занятия на улице</b>	1.Ходьба по узкой дорожке. 2.П/и «Лохматый пес»	1.Ходьба и бег с перешагиванием предметов. 2. П/и «Поймай комара»	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч ( <b>3 обруча</b> ). 2.П/и «Птички и птенчики»	1.И/с «Мы на прогулке» 2. П/и «У медведя во бору»	
<b>Декабрь</b>					
<b>Задачи:</b> учить ходить и бегать враспынную с использованием всей площадки; между предметами, по кругу не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.					
<b>1-я часть: Вводная</b> Ходьба и бег враспынную, по кругу, между предметами; построение в шеренгу; ходьба и бег в чередовании; ходьба и бег в противоположные стороны.					
<b>ОРУ</b>	<b>С кубиками</b>	<b>С кубиками</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С кубиками</b>	<b>Без предметов</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	<b>13-14</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске или скамейке (шириной- 15см). 2. Прыжки из обруча в обруч.3. Прыжки на двух ногах через шнуры 5-6 штук.	1. Прыжки со скамейки (мягко приземляться). 2. Катание мячей в прямом направлении.3. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь (через ворота).	1. Подлезание под шнур (высота 50см); дугу. 2.Ходьба по ограниченной площади: - по скамейке, руки на поясе; - по мостику, руки свободно балансируют.	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на 2-х ногах между кубиками.	1.Прыжки с места через «ручеек». 2.Пролезание в обруч, закрепленный на стойке. 3.Бросание мешочков с песком в корзину.
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Наседка и цыплята»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Воробышки и кот»	«У медведя во бору»
<b>Мало- подвижные игры</b>	«Лошадки»	«Ходьба в колонне по одному»	«Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании»	«Каравай»	«Зайка беленький сидит»
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Занятия на улице</b>	1.И/с «Зима пришла» 2.П/и «Берегись заморозу»	1. Ходьба по снежному лабиринту. 2. П/и «Попрыгунчики около санок»	1.И/с «Найди Снегурочку» 2.П/и «Белые медведи»	1. П/и «Ровным кругом» 2. П/и «Катание парами»	1.И/с «Прогулка в лесу» 2. П/и «Снежинки и ветер»
<b>Январь</b>					
<b>Задачи:</b> ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить мягко, приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх.					
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в колонне, перестроение в 2 колонне (с помощью) ходьбы парами, враспынную, построением в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».				
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>С флажками</b>	<b>С мячом</b>	<b>С погремушками</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Ходьба по доске (шириной – 20 см), приставляя пятку к носу. 3.Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	1. Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейки (высотой – 15см), движение рук свободно. 3. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. 4.Подлезание под шнур (высотой – 40см)	1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3м). 2.Подлезаниепод дуги (высотой- 40-50см). 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Ходьба с перешагиванием через кубики.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 3. Игровое упражнение «Добеги до кегли».	
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Трамвай», «Мой весёлый звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба парами	Ходьба по сигналу, воспитателя	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	
<b>Занятия на улице</b>	1.Знакомство с лыжами. 2.Ходьба на лыжах по кругу.	1.Ходьба на лыжах по лыжне ступающим шагом. 2. П/и «Снежинки и ветер»	1.Ходьба на лыжах по лыжне ступающим шагом. 2. П/и «Белые медведи»	1. Ходьба по снежному лабиринту. 2. П/и «Попрыгунчики около санок»	
<b>Февраль</b>					
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мяч через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы)					
<b>1-я часть:</b>	Построение в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; ходьба и бег по кругу, на носках.				

<b>Вводная</b>						
<b>ОРУ</b>	<b>С обручами</b>		<b>С мячом</b>		<b>Без предметов</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>		<b>4-5</b>		<b>7-8</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>		<b>6</b>		<b>9</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>10-11</b>		<b>12</b>		<b>13-14</b>	
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба между кубиками (4-5штук). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20см). 4. Прокатывание мяча прямо двумя руками.		1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя. 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола.		1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. Ползание, на четвереньках, «как жучки» (3-4м). 4. Ходьба по доске, положенной на пол, руки, на пояс.	
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Птички в гнездышке»		«Воробышки и кот»		«Найди свой цвет»	
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному		Ходьба парами		«Угадай, кто кричит?»	
<b>Занятия на улице</b>	1. И/с «Санный поезд» 2. П/и «Белые медведи»		1. Ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне. 2. П/и «Берегись заморожу»		1. Ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне. 2. П/и «Снежинки и ветер»	
<b>Март</b>						
<b>Задачи:</b> учить правильно, занимать и.п. при прыжках в длину с места, лезть по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, учить сознательно, относиться к правилам игры.						
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по два, ходьба на носках, пятках, подскоком, враспынную.					
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>		<b>С обручем</b>		<b>С м. мячом</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>		<b>4-5</b>		<b>7-8</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>		<b>6</b>		<b>9</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>10-11</b>		<b>12</b>		<b>13-14</b>	
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронт). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).		1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в 1 ряд 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 5. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.		1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Руки в стороны. 2. перешагивание через шнуры (6-8), положенных в одну линию. 3. Ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры.	
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Мыши и кот»		«Воробышки и кот»		«Птички в гнездышках»	
<b>Мало - подвижные игры</b>	«Найди и промолчи»		Ходьба в колонне по одному		«Найди и промолчи»	
<b>Занятия на улице</b>	1. Катание на санках. 2. П/и «Лошадки»		1. И/с «Прогулка в лесу» 2. П/и «Снежинки и ветер»		1. И/с «Санный поезд» 2. П/и «Белые медведи»	
<b>Апрель</b>						
<b>Задачи:</b> учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге враспынную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Учить ходить приставными шагами вперед.						
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким поднятием колен; бег враспынную. Ходьба и бег по кругу (объяснить за воспитателем). Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба с приставными шагами вперед.					
<b>ОРУ</b>	<b>С мячом</b>		<b>С обручем</b>		<b>С погремушками</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>		<b>4-5</b>		<b>7-8</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>10-11</b>		<b>12</b>		<b>13-14</b>	
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке (25 см). 2. Прыжки в длину с места (10-20 см). 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.		1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Влезание на наклонную лесенку. 4. Ходьба по доске, руки на пояс		1. Ходьба по гимнастической скамейке (высотой -30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30-40 см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку.	
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Мыши и кот»		«Воробышки и кот»		«Птички в гнездышках»	
<b>Мало - подвижные игры</b>	«Найди и промолчи»		Ходьба в колонне по одному		«Найди и промолчи»	
<b>Занятия на улице</b>	1. Катание на санках. 2. П/и «Лошадки»		1. И/с «Прогулка в лесу» 2. П/и «Снежинки и ветер»		1. И/с «Санный поезд» 2. П/и «Белые медведи»	

		(следить за осанкой).			
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Курочка-хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и автомобиль»	
<b>Мало -подвижные игры</b>	«Где цыплёнок?»	«Пройди тихо»	«Где спрятался мышонок»	Ходьба в колонне по одному.	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	
<b>Занятия на улице</b>	1. Ходьба по извилистой дорожке. 2. П/и «Птички и птенчики»	1. Бег обегая предметы. 2. П/и «Поймай комара»	1. Ходьба группами навстречу друг другу. 2. П/и «Беги к флажку»	1. Ходьба и бег в колонне, перешагивая предметы. 2. П/и «Лохматый пес»	
<b>Май</b>					
<b>Задачи:</b> учить мягко, приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.					
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу; враспынную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др.; ходьба с перешагиванием через шнуры.				
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<b>Диагностика</b>	<b>Диагностика</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке (высота – <b>30 см</b> ). 2. Перепрыгивание через шнуры (расст. <b>30 – 40см</b> ). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. 3. Игровое задание: ползание под дугу, не касаясь руками пола; бег между предметами.	1. Прыжки через шнуры. 2. Метание в горизонтальную цель левой и правой рукой. 3. Упражнение на гимнастической скамейке «Крокодил»
<b>ОРУ</b>			<b>С мячом</b>	<b>б/п</b>	<b>С ленточками</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	<b>13-14</b>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>			«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»	«У медведя во бору»
<b>Мало – подвижные игры</b>			Ходьба в колонне по одному.	«Каравай»	«Крошки»
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Занятия на улице</b>	<b>Диагностика</b>	<b>Диагностика</b>	1. Ходьба и бег с заданием. 2. П/и «Найди свой домик». 3. П/и «Догоните мяч».	1. Бег в шеренгах навстречу друг другу. 2. Упражнение «С кочки на кочку». 3. П/и «Мыши и кот»	1. Упражнения с маленькими мячами. 2. П/и «Попади в круг» 3. «Кто дальше бросит»

### Программа работы с детьми 4-5 лет

<b>Сентябрь</b>					
<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, ползание под шнур в группировке.					
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал « стоп»; бег в колонне, враспынную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.				
<b>ОРУ</b>	<b>Б/ п</b>	<b>С флажками</b>	<b>С мячом</b>		
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	<b>13-14</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между 2- мя параллельными линиями (дл. – <b>3м</b> , ш. – <b>15 см</b> ) 2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между 2-мя линиями (ш. – <b>10.см</b> .) 4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед до флажка.	1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с ползанием под дугу.	1. Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и.п. - стоя на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками 4. Ползание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на 2-х ногах между кеглями.	Диагностика	Диагностика
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»		
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положениями рук		
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Занятия на улице</b>	1. Ходьба и бег в колонне со сменой ведущего. 2. Прыжки на двух ногах до конуса. 3 П/и «У медведя во бору»	1. Ходьба и бег в колонне с выполнением заданий. 2. Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Ходьба по кругу в колонне с перестроением в три звена. 2. Упражнения на координацию. 3. П/и «Самолеты»	Диагностика	Диагностика



		3.П/и «Достань комара»		
<b>Октябрь</b>				
<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:</b> <b>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>	<b>С косичкой</b>	<b>б/п</b>	<b>С мячом</b>	<b>б/п</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2. Прыжки на 2-х ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, и.п.- стоя на коленях. 3.Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске ( <b>ш. -15см</b> ) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на 2-х ногах между набив. мячами, положенными в две линии.	1. Подлезание под шнур ( <b>40см</b> ) с мячом в руках, не касаясь, пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4.Игровое задание «Кто быстрее», 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?»
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
<b>Занятия на улице</b>	1.Ходьба и бег в колонне с изменением направления. 2.Упражнение «Перешагни кочки» 3. П/и «Цветные автомобили»	1.Ходьба приставным шагом в шеренги. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3. П/и «Лохматый пес»	1.Ходьба по кругу в колонне с перестроением в три звена. 2.Упражнения на координацию. 3.П/и «Самолеты»	1.Ходьба и бег по ограниченной поверхности. 2. Подскоки с продвижением вперед. 3. П/и «Передай мяч другу»
<b>Ноябрь</b>				
<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 животике 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:</b> <b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынную, с остановкой на сигнал.			
<b>ОРУ</b>	<b>С кубиками</b>	<b>б/п</b>	<b>С мячом</b>	<b>С флажками</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Прыжки, на 2-х ногах продвигаясь вперёд, перепрыгивая через шнуры 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (расстояние 2м).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4.Прыжки на 2-х ногах до кубика (расстояние 3м).	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Прыжки через бруски. 4. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». 4. Игровое задание «Сбей кеглю».
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Ловишки»	«Самолёт»	«Лиса в курятнике»	«Цветные автомобили»
<b>Мало – подвижные 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»).
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
<b>Занятия на улице</b>	1.Ходьба с разным положением рук. 2.Прыжки на месте с поворотами и перепрыгиванием через предмет. П/и «Огуречик, огуречик»	1.Ходьба с перестроением в движении. 2.Бег «змейкой», бег спиной вперед, бег высоко поднимая колени. 3. П/и «Кот и мыши»	1.Упражнения с маленькими мячами. 2. «Прокати мяч в воротца» 3. П/и «Передай мяч другу» 4. П/и «Горячий колобок»	1.Бег с изменением направления по сигналу. 2.Прыжки на одной и двух ногах через шнуры. 3. П/и «Лохматый пес»
<b>Декабрь</b>				
<b>Задачи:</b> учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при прыгивании; 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:</b> <b>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>	<b>С платочками</b>	<b>С мячом</b>	<b>б/п</b>	<b>С кубиками</b> <b>С ленточками</b>

№ занятия	1-2	4-5	7-8	10-11	13-14
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см).	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Спрыгивание с гимнастической скамейки. 3. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу).	1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, высота 25 см от пола. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Выполнение 20 подпрыгиваний с перерывами. 4. Прокатывание мячей в узкие ворота
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Лиса в курятнике»	«Трамвай»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»	«Самолеты»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Найдём цыплёнка»	«Где спрятано?»	«Где спрятался зайка?»	Ходьба в колонне по одному	«Найди свое место»
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Занятия на улице</b>	1.И/с «Зима пришла» 2.П/и «Заморожу» 3.М/и «Зайка беленький сидит»	1. Ходьба по снежному лабиринту. 2. П/и «Попрыгунчики около санок»	1.И/с «Санный поезд» 2. П/и «Белые медведи» 3.П/и «Кто дальше»	1. Знакомство с лыжами. 2.Ходьба на лыжах ступающим шагом.	1.Ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне. 2. П/и «Воротца»
<b>Январь</b>					
<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:</b> <b>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>	<b>С кеглей</b>	<b>С мячом</b>	<b>С косичкой</b>	<b>С обручем</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (2руки снизу).	1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3раза). 3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева, и справа (2-3 раза).	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (2руки снизу).	
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Цветные автомобили»	
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба по ребристой доске	«Найди и промолчи»	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	
<b>Занятия на улице</b>	1.Ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне. 2.Катание на санках. 3.П/и «Санный поезд»	1.Ходьба на лыжах по кругу. 2.Повороты на месте, ступающим шагом. 3. П/и «Белые медведи»	1.Ходьба на лыжах по лыжне с поворотами. 2.П/и «Воротца» 3. П/и «Снежинки и ветер»	1.Ходьба на лыжах по лыжне с поворотами. 2.И/с «Найди Снегурочку» 3. П/и «Берегись, заморожу»	
<b>Февраль</b>					
<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:</b> <b>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 враспынную с остановкой, перестроение в звеня.				
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>С флажками</b>	<b>С мячом</b>	<b>б/п</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (5-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на 2-х ногах между	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеёк». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	

		кубиками, поставленными в шахматном порядке.	кубика (2 м).		
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Котят 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»	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	
<b>Занятия на улице</b>	1. Ходьба на лыжах по кругу. 2. Подъем на горку «ступающим шагом» 3. П/и «Лиса в курятнике»	1. Ходьба на лыжах по лыжне с поворотами. 2. Подъем на горку «ступающим шагом» 3. П/и «Воротца»	1. И/с «Прогулка в лесу» 2. Катание на санках парами. 3. П/и «Снайперы»	1. И/с «Лыжная прогулка» 2. Подъем на горку «полуелочкой» 3. П/и «Кто первый повернется»	
<b>Март</b>					
<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: 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>	<b>С кубиками</b>	<b>С мячом</b>	<b>Б/п</b>	<b>На скамейке с кубиками</b>	<b>С ленточками</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	<b>13-14</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки лестницы, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры. 3. Прыжки в длину с мячом (расстояние-25см.). 4. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1. Лазание по наклонной лестнице (со страховкой). 2. Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3. Ходьба с перешагиванием через кубики.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 3. Прыжки через «ручечку» (с места) раст. – 30 см.	1. Лазание на гимнастической стенке на 1-2 рейки и спуск с нее, не пропуская реек. 2. Ходьба по узкой дорожке с перешагиванием через «кочки». 3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Светит солнышко в окошко», «Лягушки»	«Наседка и цыплята»	«Самолеты»
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба в колонну по одному с движением рук	«Найди куклу»	Воздушный шар (дыхание)	«Возьми флажок»	Ходьба парами по кругу
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Занятия на улице</b>	1. Ходьба по снежному лабиринту. 2. П/и «Попрыгунчики около санок» 3. П/и «Тройки»	1. Ходьба на лыжах по лыжне с поворотами. 2. Подъем на горку «ступающим шагом» 3. П/и «Воротца»	1. И/с «Лыжная прогулка» 2. Подъем на горку «полуелочкой» 3. П/и «Кто первый повернется»	1. И/с «Весна пришла» 2. Прыжки через «ручечку» с поворотом. 3. П/и «Светит солнышко в окошко»	1. И/с «Прогулка в весеннем лесу» 2. Полоса препятствий с прыжками и подлезаниями.
<b>Апрель</b>					
<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 враспынную между предметами, не задевая их.				
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>С кеглей</b>	<b>С мячом</b>	<b>С косичкой</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на 2-х ногах – до флажка – между предметами, 4. Перебрасывание мячей друг другу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики. 2. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине присесть, встать пройти). 3. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 4. Лазание по гимнастической стенке.	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.	

<b>3-я часть: Подвижные игры</b> <b>Мало – подвижные игры</b>	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Воробышки и кот»	«Птички и кошки»	
	Ходьба в колонне по одному на носках	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба за ловкой кошкой	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	
<b>Занятия на улице</b>	1. Ходьба и бег со сменой ведущего. 2. Прыжки в длину с места. 3. Бросок мяча двумя руками из-за головы. 4. П/и «Самолеты»	1. Ходьба с чередованием бега и прыжков. 2. Прыжки боком через веревку. 3. Метание мешочков в цель. 4. П/и «Цветные автомобили»	1. Ходьба с перестроением в три звена. 2. Метание мешочков на дальность. 3. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. 4. П/и «Найди свое место»	1. Ходьба и бег со сменой ведущего. 2. Прыжки в длину с места. 3. Бросок мяча двумя руками из-за головы. 4. П/и «Самолеты»	
<b>Май</b>					
<b>Задачи:</b> учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. цель в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скакалку в игре «Удочка».					
<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадкой».				
<b>ОРУ</b>	<b>Бп</b>	<b>С кубиками</b>	<b>С гимнастической палкой</b>	<b>С обручем</b>	<b>С ленточками</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	<b>13-14</b>
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	<b>Диагностика</b>	<b>Диагностика</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока.	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку подвижная игра «Удочка».
<b>3-я часть: Подвижные игры</b> <b>Мало – подвижные игры</b>			«Зайцы и волк»	«У медведя во бору»	«Котятя и щенята»
			«Где спрятался заяц?»	«Найди Мишу»	«Узнай по голосу»
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Занятия на улице</b>	<b>Диагностика</b>	<b>Диагностика</b>	1. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу в шеренгах (2-3м.). 3. П/и «Самолеты»	1. Метание правой и левой рукой на дальность. 2. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте. 3. П/и «Наседка и цыплята»	1. Ходьба и бег со сменой ведущего. 2. Метание мешочков в цель. 3. П/и «Цветные автомобили»

### Программа работы с детьми 5-6 лет

<b>Сентябрь</b>					
<b>Задачи:</b> учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмахом рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.					
<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Ходьба и бег по одному, на носках, на пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.				
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>С мячом</b>	<b>С гимнастической палкой</b>	<b>б/п</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	<b>13-14</b>
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	<b>Диагностика</b>	<b>Диагностика</b>	1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета»(4-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 5. Игровое задание: «Поймай мяч» («Собачка»).	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба по канату, ставить ногу носком к пятке. 4. Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин». 5. Игровое задание: «По мостику» (с мешочком на голове).	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4м) 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 4. Игровое задание: «Мяч другу», «Быстро в колонну»

<b>Подвижные игры</b>			«Удочка»	«Мы весёлые ребята»	«Ловишки с ленточкой»
<b>Мало – подвижные игры</b>			«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	«Найди свою пару»
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Занятия на улице</b>	<b>Диагностика</b>	<b>Диагностика</b>	1.Ходьба и бег в колонне по одному с заданием. 2.Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. 3. П/и «Ловишки с мячом»	1.Ходьба и бег враспынную. 2.Прыжки боком через канат. 3.Перебрасывание мячей в парах. 4. П/и «Передал-садись»	1.Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. 2.П/и «Бездомный заяц» 3. И/з «Найди свое место»
<b>Октябрь</b>					
<b>Задачи:</b> учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.					
<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, и внешней стороны стопы.				
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>С большим мячом</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>С обручем</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывании вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой, ползание на четвереньках.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 4. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы.	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь, пола.	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см), с 3 шагов на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.	
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Гуси-лебеди»	«Удочка»	
<b>Мало – подвижные игры</b>	«У кого мяч»	«Эхо»	«Летает – не летает»	«Найди и промолчи»	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	
<b>Занятия на улице</b>	1.Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры. 2.Прыжки через «кочки». 3.Метание мяча в горизонтальную цель. 4. П/и «Третий лишний»	1.Ходьба по кругу с перестроением в две колонны в движении. 2. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу. 3. П/и «Ловишки с мячом»	1.Медленный бег по кругу до одной минуты. 2.Метание мяча на дальность. 3.И/з «На одной ножке прямо по дорожке» 4. П/и «Бездомный заяц»	1.Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры. 2.Метание мяча правой и левой рукой. 3.Прыжки из стороны в сторону. 4. И/з «Попади в корзину»	
<b>Ноябрь</b>					
<b>Задачи:</b> учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колена; бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.					
<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.				
<b>ОРУ</b>	<b>С маленьким мячом</b>	<b>С обручем</b>	<b>С большим мячом</b>	<b>На гимнастической скамейке</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах. 3. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. 3. Ведение мяча с продвижением вперед. 4. Игровое упражнение: «Брось и поймай»	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Игровое упражнение: «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие)	1. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений с мячом. 3. Пролезание через обручи с мячом в руках. 4. Игровое упражнение: «Высоко и далеко»	
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учениях»	«Не оставайся на полу»	«Волейбол» двумя мячами.	«Мяч водящему»	

<b>Мало- подвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	«Эхо»	«Горячий колобок»	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	
<b>Занятия на улице</b>	1.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук. 2.Прыжки на левой и правой ноге попеременно с продвижением. 3.Перебрасывание мяча в шеренгах. 4.П/и «Передай мяч другу»	1.Ходьба «змейкой» с остановкой по сигналу. 2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. 3.Подскоки с продвижением. 4. П/и «Удочка»	1.Ходьба с высоким подниманием колен. 2.Бег по узкой дорожке, руки за головой. 3. Прыжки на двух ногах. 4. П/и «Бездомный заяц»	1.Ходьба и бег с изменением направления по сигналу. 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3.П/и «Ловишки» 4.П/и «Ровным кругом»	
<b>Декабрь</b>					
<b>Задачи:</b> учит ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону.					
<b>1-я часть: Вводная</b>	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.				
<b>ОРУ</b>	<b>С палкой</b>	<b>С флажками</b>	<b>б/п</b>	<b>С обручем</b>	<b>С ленточками</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	<b>13-14</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях.	1.Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 3. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 4.Прыжки на двух ногах с преодолением препятствий	1.Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 2.Лазание разными способами, не пропуская реек. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1.Лазание по гимнастической стенке чередующим шагом. 2.. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 3.Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной.
<b>Подвижные игры</b>	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Мороз-красный нос»	«Бездомный заяц»
<b>Мало - подвижные игры</b>	«Сделай фигуру»	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному	«Море волнуется»	«Горячий колобок»
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Занятия на улице</b>	1.Ходьба на лыжах по лыжне скользящим шагом. 2. И/с «Смелые ребята».3. Перебежки с санками	1.Ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне. 2.Пас друг другу (шайба, клюшка)	1.Ходьба на лыжах скользящим шагом. 2.Катание на санках. 3. П/и «Догони пару»	1.Повороты на лыжах налево, направо переступанием. 2. Катание на санках 3. П/и «Метко в цель».	1.Ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне с поворотом. 2.Пас друг другу (шайба, клюшка)
<b>Январь</b>					
<b>Задачи:</b> учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием.					
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.				
<b>ОРУ</b>	<b>С кубиком</b>	<b>С косичкой</b>	<b>С мячом</b>	<b>С гимнастической палкой</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40см,ширина20см) 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу. 5. Игровое упражнение: «Мой весёлый звонкий мяч»	1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	1. Лазание по гимнастической стенке разными способами. 2. Перебрасывание мяча в парах в движении. 3. Забрасывание мяча в корзину. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 4. Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок.	
<b>Подвижные игры</b>	«Медведь и пчёлка»	«Пустое место»	«Хитрая лиса»	«Успей выбежать»	
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Съедобное – не съедобное»	«Угадай по голосу»	«Море волнуется»	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	
<b>Занятия на улице</b>	1.Ходьба на лыжах скользящим шагом с поворотом в движении.	1.Ходьба на лыжах по лыжне (на расстоянии до 500м).	1.Подъем на лыжах на склон «ступаящим шагом».	1.Подъем на лыжах на склон «ступаящим шагом».	

	2. Катание на санках парами. 3. П/и «Белые медведи»	2. Проход по снежному лабиринту. 3. П/и «Снайпер»	2. Катание на санках «Поезд» 3. П/и «Два Мороза»	2. Катание на санках парами. 3. П/и «Точно в цель»	
<b>Февраль</b>					
<b>Задачи:</b> учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и перешагивание препятствие, подлезание под палку и перешагивание через неё.					
<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.				
<b>ОРУ</b>	<b>С обручем</b>	<b>С палкой</b>	<b>На скамейке</b>	<b>б/п</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	
<b>2-я часть:</b> <b>основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через неё (высота 40 см). 3. Прыжки на 2-х ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 5. Прыжки в длину с места.	1. Лазание разными способами по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. 2. Подлезание под дугу и перешагивание препятствие. 3. Метание мячей левой и правой рукой в цель. 4. Ходьба по наклонной доске приставным шагом. 5. Игровое упражнение: «Проползи-не урони»	
<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и зайцы»	«Мы веселые ребята»	«Мышеловка»	«Гуси – лебеди»	
<b>Мало – подвижные игры</b>	Зима (мороз – стоять, выюга – бег, снег – кружиться, метель – присесть)	«Стоп»	Мяч среднему (круг).	«Мы с тобой снежок лепили»	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	
<b>Занятия на улице</b>	1. Ходьба на лыжах по лыжне (до 500м) 2. Катание на санках. 3. П/и «Два Мороза»	1. Подъем на склон на лыжах «полуелочкой». 2. Ходьба на лыжах скользящим шагом с поворотом.	1. Подъем на склон на лыжах «полуелочкой». 2. Катание на санках. 3. П/и «Белые медведи»	1. Катание на санках парами. 2. Проход по снежному лабиринту. 3. П/и «Снайпер»	
<b>Март</b>					
<b>Задачи:</b> учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группе, построение в три колонны.					
<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.				
<b>ОРУ</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>б/п</b>	<b>С обручем</b>	<b>б/п</b>	<b>С палкой</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	<b>13-14</b>
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ходьба по скамейке «по - медвежьей». 5. Игровое упражнение: «Кто выше прыгнет»	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу (подряд 4-5шт.), не касаясь руками пола.	1. Ходьба по канату прямо с мешочком на голове. 2. Передача мяча над головой. 3. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 4. Подлезание под рейку левым, правым боком. 5. Игровое упражнение: «Проползи-не урони»	1. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 2. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 3. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. 4. Прыжки через набивные мячи.
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Медведь и пчелы»	«Ловишки»	«Горелки»	«Хитрая лиса»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Мяч водящему»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай по голосу»	«Море волнуется»	«Найди и промолчи»
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Занятия на улице</b>	1. Катание на санках «Поезд» 2. Проход по снежному лабиринту. 3. П/и «Царь горы»	1. Ходьба на лыжах (до 500м) 2. Катание на санках. 3. П/и «Два мороза»	1. Подъем на лыжах на склон «ступаящим шагом». 2. Катание на санках парами. 3. П/и «Точно в цель»	1. И/с «Весна пришла» 2. Ходьба «змейкой» с остановкой по сигналу. 3. П/и «Удочка»	1. Ходьба по кругу с перестроением в колонну по четыре. 2. Прыжки через «ручеек». 3. П/и «Пустое место»
<b>Апрель</b>					
<b>Задачи:</b> разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом.					

<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.				
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>С косичкой</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>б/п</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом и поворот на 360 градусов на середине 2. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание м. мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола.	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд. 2. Прокатывание обруча в парах. 3. Пролезание в обруч. 4. Метание мешочков в вертикальную цель. 5. «Мяч в кругу» (футбол с водящим).	1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд.	1. Прыжки через скакалку с продвижением. 2. Прокатывание обручей от одной стороны зала до другой. 3. «Догони обруч» 4. Метание м. мяча в вертикальную цель.	
<b>Подвижные игры</b>	«Медведь и пчёлка»	«Ловишки – перебежки»	«Удочка»	«Пустое место»	
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Сделай фигуру»	«Стоп»	«Кто ушёл»	«Сбей кеглю»	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	
<b>Занятия на улице</b>	1. Ходьба и бег между предметами 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание м. мяча на дальность. 4. П/и «Бездомный заяц»	<b>Эстафеты:</b> 1. Передача мяча над головой. 2. «Метко в цель» 3. «Кто быстрее до флажка»	1. Ходьба по кругу с выполнением упражнений для рук. 2. Бег на скорость в парах. 3. П/и «Третий лишний»	1. Ходьба и бег со сменой направления по сигналу. 2. Прыжки через скакалку. 3. П/и «Мышеловка» 4. П/и «Совушка»	

**Май**

**Задачи:** разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи. В прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по – медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену.

<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.				
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>С флажками</b>	<b>С мячом</b>	<b>С палкой</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	<b>13-14</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<b>Диагностика</b>	<b>Диагностика</b>	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание «по – медвежьи». 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди в парах. 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Игровое задание: «Прокати- не урони»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на 2-х ногах. 4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.
<b>Подвижные игры</b>			«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»
<b>Мало – подвижные игры</b>			«Эхо»	Ходьба в колонне по одному	«Что изменилось?»
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Занятия на улице</b>	<b>Диагностика</b>	<b>Диагностика</b>	1. Ходьба и бег со сменой ведущего. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в парах разными способами. 4. П/и «Пустое место»	<b>Эстафеты</b> 1. Бег с эстафетной палочкой. 2. «Чья команда дальше прыгнет?» 3. «Посадка овощей» 4. Бег через скакалку.	1. Ходьба и бег с выполнением заданий. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание мяча на дальность. 4. П/и «Мяч в кругу» (футбол с водящим)

**Программа работы с детьми 6-7 лет**

**Сентябрь**

<b>Задачи:</b>	упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах.
<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроении в колонну по три.



ОРУ		б/п	С палкой	С мячом	С обручем
№ занятия	1-2	4-5	7-8	10-11	13-14
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	Диагностика	Диагностика	1.Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расст. 4м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	1.Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). 3. Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на две ноги через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (расст. 3м).
<b>Подвижные игры</b>			«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Охотники и звери»
<b>Мало – подвижные игры</b>			«Тихо – громко»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Занятия на улице</b>	Диагностика	Диагностика	1.Ходьба и бег с изменением направления по сигналу. 2.Прыжки с разбега с доставанием предмета. 3.П/и «Третий лишний»	1.Ходьба и бег по кругу с соблюдением интервала. 2.Прыжки через «кочки». 3.Метание м. мяча на дальность. 4. П/и «Перестрелка»	<b>Эстафеты</b> 1.Бег с эстафетной палочкой. 2. «Точно в цель» 3. «Посадка овощей» 4.Бег через скакалку.
<b>Октябрь</b>					
<b>Задачи:</b> закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.					
<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.				
<b>ОРУ</b>	<b>Со скакалкой</b>	<b>С кеглями</b>	<b>Со скакалкой</b>	<b>С мячом</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу.	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. 4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком. 5.Игровое упражнение: «Проведи мяч»	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа.	1.Прыжки вверх из глубокого приседа. 2. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя. 3. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). 4. Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.	
<b>Подвижные игры</b>	«Лягушки и цапля»	«Волк во рву»	«Охотники и утки»	«Хвостики»	
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба»	«Найди и промолчи»	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	
<b>Занятия на улице</b>	1.Ходьба и бег между предметами. 2.Прыжки через «кочки» 3.Метание мяча на дальность. 4. П/и «Космонавты»	Эстафеты 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча) 2. «Мяч водящему» (2-3 команды) 3. «Не задень» (2-3 команды)	1.Ходьба и бег с изменением направления по сигналу. 2.Прыжки из глубокого приседа. 3.П/и «Третий лишний»	1.Бег в среднем темпе до 1,5 мин. 2.Ходление по спортивному буму. 3.Передача мяча в парах. 4.П/и «Перестрелка»	
<b>Ноябрь</b>					
<b>Задачи:</b> закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии.					
<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному; враспынную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.				
<b>ОРУ</b>	<b>С обручем</b>	<b>Со скакалкой</b>	<b>б/п</b>	<b>С палкой</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Прыжки попеременно на левой и	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу.	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расст. 4 м).	1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с	

	правой ногах через шнур. 4. Эстафета «Мяч водящему»	4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант расст. 3 м).	3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу.	
<b>Подвижные игры</b>	«Перелёт птиц»	«Мышеловка»	«Перелёт птиц»	«Космонавты»	
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Затейники»	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Фигуры»	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	
<b>Занятия на улице</b>	Эстафеты 1. Бег с эстафетной палочкой. 2. «Посадка картофеля» 3. «Переправа» 4. «Меткий бросок»	1. Ходьба и бег «змейкой» 2. Прыжки через скакалку, ноги «скрестно». 3. Бросание мешочков в цель. 4. П/и «Третий лишний»	1. Ходьба и бег между предметами. 2. Прыжки через «кочки» 3. Метание мяча на дальность. 4. П/и «Космонавты»	1. Ходьба и бег со сменой ведущего. 2. Прокатывание обручей в парах. 3. Перебрасывание мяча в парах разными способами. 4. П/и «Пустое место»	
<b>Декабрь</b>					
<b>Задачи:</b> закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.					
<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один-два»; бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.				
<b>ОРУ</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>С гимн. палкой</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>В парах</b>	<b>б/п</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	<b>13-14</b>
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»).	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. 3. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания.	1. Прыжки с переменным подпрыгиванием па правую и левую ногу. 2. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине передача мяча. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 3. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания.	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). 3. Прыжки через короткую скакалку, вращая перед. 4. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
<b>Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два мороза»	«Космонавты»	«Третий лишний»
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба в колонне парами	«Летает – не летает»	«Шишки, желуди, орехи»	«Пройди бесшумно»	«Море волнуется»
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Занятия на улице</b>	1. Ходьба на лыжах по лыжне скользящим шагом. 2. И/с «Смелые ребята»	1. Ходьба на лыжах скользящим шагом с поворотом.	1. Катание на санках. 2. П/и «Метко в цель».	1. Повороты на лыжах налево, направо переступанием. 2. Катание на санках	1. Повороты на лыжах налево, направо переступанием. 2. Катание на санках
<b>Январь</b>					
<b>Задачи:</b> разучить; ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнении на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.					
<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, враспынную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.				
<b>ОРУ</b>	<b>На скамейках</b>	<b>С кеглями</b>	<b>С большим мячом</b>	<b>б/п</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>	
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под палку 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.	1. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием	1. Метание набивного мяча руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.	1. Лазание по гимнастической стенке, разными способами. 2. Прыжки боком через шнур. 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками. 4. Ведение мяча попеременно правой и левой руками.	

	5. Прыжки на правой и левой ноге через шнур.	с подлезанием в обруч.	4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.	5. Игровое упражнение: 4. «Мяч водящему»	
<b>Подвижные игры</b>	«Кто скорее до флажка?»	«Ловишки с ленточкой»	«Лягушки и цапля»	«Космонавты»	
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	Ходьба в колонне парами	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	
<b>Занятия на улице</b>	1. Ходьба на лыжах скользящим шагом, заложив руки за спину (500 м) 2. Катание на санках парами. 3. П/и «Белые медведи»	1. Ходьба на лыжах скользящим шагом с поворотом в движении. 2. Подъем на горку «лесенкой». 3. П/и «Два Мороза»	1. Ходьба на лыжах скользящим шагом, заложив руки за спину (500 м). 2. Катание на санках парами. 3. П/и «Белые медведи»	1. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками. 2. Подъем на горку «лесенкой». 3. П/и «Два Мороза»	
<b>Февраль</b>					
<b>Задачи:</b> упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.					
<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.				
<b>ОРУ</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>С обручем</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>Со скакалкой</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 4. Бросание мяча с хлопком. 5. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.	1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м). 5. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейки.	1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 5. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м).	
<b>Подвижные игры</b>	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»	«Ловишки с мячом»	
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному	«Кто ушёл?»	Ходьба в колонне парами	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	
<b>Занятия на улице</b>	1. Ходьба на лыжах скользящим шагом с поворотом в движении. 2. Подъем на горку «лесенкой». 3. П/и «Два Мороза»	1. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками. 2. Подъем на горку «елочкой». 3. П/и «Меткий стрелок»	1. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками. 2. Катание на санках парами. 3. П/и «Белые медведи»	1. Ходьба на лыжах скользящим шагом, заложив руки за спину (500 м). 2. Катание на санках «Поезд» 3. П/и «Царь горы»	
<b>Март</b>					
<b>Задачи:</b> закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.					
<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на «1-2-3»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой».				
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>С палкой</b>	<b>б/п</b>	<b>С большим мячом</b>	<b>В парах</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	<b>13-14</b>
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева. 3. Бросание мяча вверх, ловя с	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком	1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 ком). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей в парах. 4. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. 2. Ведение мяча ногой между конусами. 3. Прыжки в длину с места. 4. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	1. Введение мяча попеременно левой и правой рукой. 2. Пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола. 3. Лазание по гимнастической стенке изученным способом. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.

	хлопками; с поворотом кругом.	приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.			
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее к флажку?»	«Горелки»	«Хвостики»	«Космонавты»	«Бездомный заяц»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	«Эхо»	«Летает – не летает»
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Занятия на улице</b>	1. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками. 2. Подъем на горку «елочкой». 3. П/и «Меткий стрелок»	1. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками. 2. Катание на санках парами. 3. П/и «Белые медведи»	1. Ходьба на лыжах по лыжне (на расстоянии до 500м). 2. Проход по снежному лабиринту. 3. П/и «Снайпер»	1. Ходьба по кругу с перестроением в колонну по четыре. 2. Прыжки через «ручеек». 3. П/и «Пустое место»	1. Ходьба по кругу с выполнением заданий для рук. 2. Медленный бег до 3мин 3. П/и «Хвостики»
<b>Апрель</b>					
<b>Задачи:</b> учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённым способом.					
<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».				
<b>ОРУ</b>	<b>С обручами</b>	<b>б/п</b>	<b>Со скакалкой</b>	<b>б/п</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 4. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд. 4. Ведение мяча между предметами. 5. Прыжки в длину с разбега.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м). 2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»). 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 5. Ходьба боком приставным шагом, по канату.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Ходьба боком приставным шагом, по канату. 4. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 5. Игровые задания: «Перебрось – поймай».	
<b>Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян»	«Быстро возьми, быстро положи»	«Бездомный заяц»	«Третий лишний»	
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Вершки и корешки»	«Стоп»	«Эхо»	«Улитка»	
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	
<b>Занятия на улице</b>	1. Ходьба и бег с изменением направления по сигналу. 2. Прыжки с разбега с доставанием предмета. 3. П/и «Третий лишний»	Эстафеты 1. «Ведение мяча» (футбол). 2. «Передал – садись» 3. «Мяч между ног» 4. «Точный бросок»	1. Ходьба и бег между предметами. 2. Прыжки через «кочки» 3. Метание мяча на дальность. 4. П/и «Космонавты»	Эстафеты 1. Бег с эстафетной палочкой. 2. «Точно в цель» 3. «Посадка овощей» 4. Бег через скакалку.	
<b>Май</b>					
<b>Задачи:</b> разучить: бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.					
<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.				
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>С гимнастической палкой</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>С обручами</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>4-5</b>	<b>7-8</b>	<b>10-11</b>	<b>13-14</b>
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	<b>Диагностика</b>	<b>Диагностика</b>	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расст. 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой.	1. Прыжки через скакалку. 2. Бег со средней скоростью 100 м. 3. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину. 4. Переползание на двух руках «Крокодил».	1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.
<b>Подвижные игры</b>			«Краски»	«Ловишка с ленточкой»	«Мышеловка»
<b>Мало – подвижные игры</b>			«Затейники»	«Хоровод»	Ходьба в колонне по одному
<b>№ занятия</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Занятия на улице</b>	<b>Диагностика</b>	<b>Диагностика</b>	Эстафеты 1. Бег с эстафетной палочкой.	1. Ходьба и бег «змейкой» 2. Прыжки в длину с разбега.	1. Скоростной бег до 100м. 2. Прыжки в длину с разбега.

			2. «Точно в цель» 3. «Посадка овощей» 4. Бег через скакалку.	3. Метание мячей на дальность. 4. П/и «Бездомный заяц»	3. Ведение мяча ногами между конусами. 4. П/и «Перестрелка»
--	--	--	--	---	--

**Педагогический мониторинг  
Образовательная область «Физическая культура»  
Оценки формирования двигательных умений**

Возрастная группа: 2-3 года

Название группы:

Учебный год:

Вид диагностики: стартовая (С), итоговая (И)

№	Фамилия, имя ребенка	Двигательные умения																		Средние показатели		
		Построение (умение строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при движении)		Активность (активно включаться в выполнение упражнений)		Ходьба (ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу)		Равновесие (сохранять равновесие на ограниченной площади опоры)		Бег (бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга)		Прыжки (подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться)		Метание (бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч)		Лазание (подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезть через предметы)		Подвижные игры (активно включаться в подвижные игры)		Стартовая диагностика	Итоговая диагностика	Учебный год
		С	И	С	И	С	И	С	И	С	И	С	И	С	И	С	И	С	И			
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
	Средний показатель																					

Оценка в баллах: 3 - реализовано на высоком уровне, 2 – достаточный уровень, 1 – реализовано частично, 0 – не реализовано.

Возрастная группа:

Название группы:

Учебный год:

Вид диагностики: стартовая (С), итоговая (И)



### Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовл.	За счет естественного роста
8-10	Удовлетв.	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражн «Физическая культура»

Образовательная область

### Сводная таблица оценки физического развития воспитанников МБДОУ «Детский сад №70» в 20\_\_-20\_\_ учебный год

№ пп	Возраст детей	Название группы	Показатели физического развития воспитанников					Средняя оценка физического развития воспитанников	
			Ловкость	Сила	Быстрота	Гибкость	Выносливость	Темп прироста (%)	Оценка
1	3-4 года								
		Итого по возрастной группе							
2	4-5 лет								
		Итого по возрастной группе							
3	5-6 лет								
		Итого по возрастной группе							
4	6-7 лет								
		Итого по возрастной группе							

#### Список литературы

1. Бондаренко Т.М. «Практический материал по освоению образовательных областей в 1 младшей группе детского сада. ФГОС», Издательство: "Воронеж (Лакоценин)", 2014.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе. «Мозайка – Синтез» 2014
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. «Мозайка – Синтез» 2014
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. «Мозайка – Синтез» 2014
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. «Мозайка – Синтез» 2014
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе. «Мозайка – Синтез» 2014
7. Пензулаева Л.И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.