

ПРИНЯТО

на Педагогическом
совете

Протокол № 9 от «31» 08 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОУ детским садом «Светлячок»

Н.И. Сельченкова

Приказ № «30» от 08 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МДОУ детского сада «Светлячок»**

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования

Разработчик:
Инструктор по физической культуре
МДОУ детского сада «Светлячок»
Турундаева Е.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка -----	3
Цели и задачи Программы. -----	3
Принципы и подходы в организации образовательного процесса. -----	3
Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет. -----	4
1.2. Интеграция образовательных областей. -----	6
1.3. Планируемые результаты освоения Программы. -----	6

2. Содержательный раздел Программы

2.1. Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие». -----	8
2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. -----	10

3. Организационный раздел Программы

3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы -----	15
3.2. Календарно-тематическое планирование физкультурных мероприятий на 2016-2017 учебный год. -----	18
3.3. Перспективное планирование образовательной деятельности физическая культура на 2016-2017 учебный год. -----	19

Список используемой литературы -----	111
--------------------------------------	-----

1. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность детского сада:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
- Конвенцией ООН о правах ребёнка, в которых декларируются право каждого ребёнка на качественное образование, на развитие личности, на раскрытие индивидуальных способностей и дарований; уважение к личности ребёнка, к родителям как первым воспитателям и к укладу семьи как первичного места социализации ребёнка;
- Проектом программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Рабочая программа разработана на период 2017-2021 годы (с 01.09.2017 по 31.05.2021 года).

Цели и задачи Программы

Цель программы: формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **охрана и укрепление** физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет. У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной,

сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии: - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; - стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами). Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): - сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); - подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); - прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие; - бежит свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; - бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров; - хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных

функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность: - Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки - В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу) - В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д. Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
4. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

1.2. Интеграция образовательных областей

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

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

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

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

1.3. Планируемые результаты освоения программы.

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

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

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

Планируемые результаты:

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2. Содержательный раздел Программы:

2.1 Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие».

4 года

Ребенок стремится осваивать различные виды движения: ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5—10 см); змейкой между предметами за ведущим; догонять, убежать, бегать со сменой направления и темпа, останавливаться по сигналу; бегать по кругу, по дорожке, обегать предметы; прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м); на одной ноге (правой и левой) на месте; в длину с места; вверх с места, доставая предмет одной рукой; одновременно двумя ногами через канат (верёвку), лежащий на полу; одновременно двумя ногами через три-четыре линии (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка; перелезть через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку; влезть на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки; подлезть на четвереньках под две-три дуги (высотой 50—60 см); бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди); катать и перебрасывать мяч друг другу; перебрасывать мяч через препятствие (бревно, скамейку); прокатывать мяч между предметами; подбрасывать и ловить мяч (диаметром 15—20 см) двумя руками; бросать вдаль мяч (диаметром 6—8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой; попадать мячом (диаметром 6—8—12 см) корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м; метать мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м; кружиться в обе стороны; ловить ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15—20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м не менее трёх раз подряд; ходить по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см); стоять не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой; кататься на санках с невысокой горки; скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослого; кататься на трёхколесном велосипеде; ходить на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками.

5 лет

Ребёнок устанавливает связь между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела. Понимает необходимость заботы о сохранении здоровья и значимость движений. Имеет представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, полноценном питании, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом. Может: ходить в разном темпе и в разных направлениях, с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы (высотой 10—15 см), змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно, прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см; перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, а также через набивные мячи; бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами самостоятельно, челночным бегом (10 м 3); прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой), в длину с места, одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу, одновременно двумя ногами через пять-шесть линий поочередно

через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд, с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см); спрыгивать на мат со скамейки (высотой 20 см) и с гимнастического бревна (высотой 15 см); лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону, по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезать под дуги (высотой 50—60 см), не касаясь пола руками; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу; прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м); подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м; метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м, в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 на 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени 1,2 м); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд; прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения; удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с; ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см); ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см); переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад; кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить, на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате; скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого; кататься; ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими шагами

6 лет

Ребенок может: ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека; бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, в рассыпную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, челночным бегом (10 м 3); прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь, на батуте, с поворотами в любую сторону, в длину и в высоту с места и с разбега, на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперёд; спрыгивать на мат со скамейки гимнастического бревна высотой 15 см; лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, по наклонной гимнастической лестнице разными способами, перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени; подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см) разными способами; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу; подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола; метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд), одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); прокатывать двумя руками

утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 м); прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами); удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°; ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки; ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см); прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку; перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку; кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках, на двухколёсном велосипеде, уверенно выполняя повороты, на самокате; скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие, приседая; ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересечённой местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку полулёлочкой и спускаться с неё, слегка согнув ноги в коленях; владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

7—8 лет

Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

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

3-4 года

- непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.

4-5 лет

непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.

5-6 лет

непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные

виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.

6-7 лет

непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 15 мин. - 2-я младшая группа,
- 20 мин – средняя группа,
- 25 мин – старшая группа,
- 30 мин – подготовительная к школе группа.

Из них **вводная часть:**

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- 11 мин. - 2-я младшая группа,
- 15 мин. - средняя группа,
- 17 мин. - старшая группа,
- 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

- 1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

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

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

- 1,5 мин – младшая группа,
- 2 мин – средняя группа,
- 3 мин – старшая группа,

4 мин – подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 5 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, скакалки).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики,
- комплексы физкультминуток,
- комплексы дыхательных упражнений,

- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Взаимодействие со специалистами.

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

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

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

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и

гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

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

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

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

Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

3.Организационный раздел Программы

3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы.

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
1. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности	Все	2 раза в год (в январе, в мае)	медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп

детей

2. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

3. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	Ст. медсестра
4.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
7.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	Инструктор по фитнесу.

4. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы
2.	Фитонцидоотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели

5. ЗАКАЛИВАНИЕ

1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие

3.2 Календарно-тематическое планирование физкультурных мероприятий на 2016–2017 учебный год.

День Здоровья – 2 раза в год.

Физкультурные праздники – 2 раза в год.

Февраль: «Кому в Армии служить».

Июль: «Праздник Нептуна»

Физкультурные досуги – 1 раз в месяц.

Тематика физкультурных досугов во 2 младшей и средней группе.

Сентябрь – «Путешествие в сказочный лес».

Октябрь – «В гости к игрушкам».

Ноябрь – «Как Мишка здоровым стал».

Декабрь – «В гостях у Снеговика».

Январь - «Зимушка-Зима».

Февраль – «Уж если мы мальчишки, то мы богатыри!»

Март – «Капелька Здоровья».

Апрель – «Весна, весна на улице».

Май – «Живут в банановом саду шалуни обезьянки».

Июнь – «Путешествие Бельчонка»

Июль – «Вечная слава воде!»

Август – «Солнечные зайчики».

Тематика физкультурных досугов в старшей группе. (По Картушиной М.Ю.)

Сентябрь – «Что это за птица?»

Октябрь – «Маугли».

Ноябрь – «Почему у Слоно́нка нос длинный?»

Декабрь – «Телефон».

Январь – «Доктор Айболит».

Февраль – «Королева Зубная щётка».

Март – «Котята-поварята».

Апрель – «Краденое Солнце».

Май – «Как Медвежонок стал сильным».

Июнь – «Любовь к Отчизне пронесём, ценя её с рождения!»

Июль – «Праздник Нептуна».

Август – « Слева лето, справа лето, до чего ж приятно это!» (летняя олимпиада)

Тематика физкультурных досугов в подготовительной к школе группе.

(По Картушиной М.Ю.)

Сентябрь – «Точка, точка, запятая».

Октябрь – «Если бы я был деревом».

Ноябрь – «Маша – растеряша».

Декабрь – «Кто сказал «Мяу»?»

Январь – «Приключения в королевстве микробов».

Февраль – «Жил да был крокодил».

Март – «Медведь и Великий Колдун».

Апрель – «Петух и краски».

Май – «Крошка Енот».

Июнь – «Любовь к Отчизне пронесём , ценя её с рождения!»

Июль – «Праздник Нептуна».

Август – «Слева лето, справа лето, до чего ж приятно это!» (летняя олимпиада).

3.3.Перспективное планирование образовательной деятельности физическая культура на 2016-2017 учебный год.

II младшая группа

Сентябрь

Задачи.

1. Учить ходить и бегать между двумя линиями, сохраняя равновесие, учить прокатывать мяч друг другу, перепрыгивать через шнур, положенный на пол.
Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени, прокатывании мяча в заданном направлении, ходьбе по доске, умении ориентироваться в пространстве, беге.
2. Развивать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стимулировать естественный процесс развития двигательных качеств, таких как ловкость, быстрота.
3. Воспитывать умение заниматься совместно, формировать доброжелательное отношение друг к другу.

I Неделя

Вводная часть.

Построение стайкой, ходьба стайкой за педагогом. Бег стайкой. Для выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) дети строятся в круг с помощью педагога.

ОРУ без предметов.

- 1) 1. Ходьба между 2 линиями
2. Прыжки на двух ногах на месте
Подвижная игра «Бегите ко мне»
- 2) 1. Ходьба между 2 линиями
2. Прыжки на двух ногах на месте
Подвижная игра «Бегите ко мне»
И.м.п. «Найди зайку»
- 3) Игровое занятие
 1. Подвижная игра «Найди свой домик»
 2. Подвижная игра «Догони меня»
 3. И.м.п. «Найди зайку»

II неделя

Вводная часть.

Построение стайкой за педагогом, ходьба стайкой, бег стайкой. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети строятся в круг с помощью педагога.

ОРУ без предметов.

- 1) 1. Катание мячей друг другу (расстояние 1м.)
2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени
Подвижная игра «Догони меня»

- 2) 1. Катание мячей друг другу
2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени
Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»
И.м.п. «Найди мишку»
- 3) Игровое занятие
 1. Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»
 2. Подвижная игра «Бегите ко мне»
 3. И.м.п. «Пузырь»

III неделя

Вводная часть.

Построение в колонну по одному с помощью педагога. Чередование ходьбы в колонне по одному с бегом. Для выполнения ОРУ дети строятся в круг с помощью педагога.

ОРУ с кубиками.

- 1) 1. Ходьба и бег между двумя линиями
2. Подпрыгивание на двух ногах на месте
Подвижная игра «Поезд»
- 2) 1. Ходьба и бег между двумя линиями
2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 1,5 – 2 м.)
Подвижная игра «Поезд»
- 3) Игровое занятие
 1. «Пузырь»
 2. Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»
 3. Подвижная игра «Найди свой домик»
 4. И.м.п. «Найди мишку»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в колонну по одному с помощью педагога. Чередование ходьбы в колонне по одному с бегом в колонне по одному. Для выполнения ОРУ дети строятся в круг с помощью педагога.

ОРУ с кубиками.

- 1) 1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол
2. Прокатывание мячей прямо.
Подвижная игра «Найди свой домик»
- 2) 1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол
2. Прокатывание мячей прямо.
Подвижная игра «Жуки»
- 3) Сюжетное «Путешествие в лес»
 1. Подвижная игра «Поезд»
 2. ОРУ с шишками
 3. Ходьба по доске – по мостику через ручеёк
 4. Прыжки через верёвочку – перепрыгни через веточку
 5. Подвижная игра «Жуки» - поиграем как лесные жуки
 6. Ходьба в колонне по 1

Октябрь

Задачи.

1. Учить прокатывать мяч друг другу, стоя на коленях, ползать на четвереньках по наклонной доске, прыгать из обруча в обруч, ловить мяч, брошенный педагогом.
Упражнять в ползании на четвереньках в заданном направлении, по наклонной доске, ходьбе и беге между двумя линиями, ходьбе по доске, прокатывании мяча, умении двигаться в заданном направлении с остановкой по сигналу педагога, беге в заданном направлении, умении ориентироваться в пространстве.
2. Развивать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, создавать условия для проявления ловкости и выносливости.
3. Воспитывать умение выслушивать словесные пояснения, заниматься совместно, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

I неделя

Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба в чередовании с бегом по кругу по зрительным ориентирам за педагогом. Для выполнения ОРУ строятся врассыпную.
ОРУ с мячом.

- 1) 1. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях (расстояние 1,5 – 2 м.)
2. Ползание на четвереньках в прямом направлении
Подвижная игра «Лохматый пёс»
- 2) 1. Катание мячей друг другу, стоя на коленях (расстояние 1,5 – 2 м.)
2. Ползание на четвереньках под шнуром
Подвижная игра «Лохматый пёс»
И.м.п. «Угадай, кто позвал»
- 3) Игровое занятие
 1. Подвижная игра «Поезд»
 2. Подвижная игра «Весёлые жучки»
 3. Подвижная игра «Лохматый пёс»
 4. И.м.п. «Пузырь»

II неделя

Вводная часть.

Построение в колонну по одному с помощью педагога. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога (гуси, лягушки). Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога. Для выполнения ОРУ строятся врассыпную.
ОРУ с мячом.

- 1) 1. Ползание на четвереньках на наклонной доске
2. Ходьба и бег между двумя линиями
Подвижная игра «Зайка беленький сидит»
- 2) 1. Ползание на четвереньках на наклонной доске
2. Ходьба по доске
Подвижная игра «Зайка беленький сидит»
И.м.п. «Найди зайку»
- 3) Игровое занятие
 1. Подвижная игра «Пузырь»
 2. Подвижная игра «Весёлые жучки»

3. Подвижная игра «Поезд»

4. И.м.п. «Где звенит»

III неделя

Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба в чередовании с бегом по кругу по зрительным ориентирам. Остановка и ходьба и бег по кругу повторяются в другую сторону. Для выполнения ОРУ строятся в рассыпную.

ОРУ с флажками.

- 1) 1. Прыжки в обруч и из обруча
2. Прокатывание мячей в прямом направлении
Подвижная игра «Самолёты»
- 2) 1. Прыжки в обруч и из обруча
2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 1,5; и.п. - сидя, ноги врозь)
Подвижная игра «Самолёты»
И.м.п. «Где звенит»
- 3) 1. Ползание вокруг кубиков – «быстрые жучки»
2. Прыжки на двух ногах до обозначенного места (расстояние 2 м.)
Подвижная игра «Догони меня»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в колонну друг за другом. Ходьба и бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу педагога. Для выполнения ОРУ строятся в рассыпную.

ОРУ с флажками.

- 1) 1. Ловить мяч от педагога и бросать его обратно
2. Ползание на четвереньках по наклонной доске
Подвижная игра «Солнышко и дождик»
- 2) 1. Ловить мяч от педагога и бросать его обратно
2. Ползание на четвереньках вокруг предметов с опорой на ладони и колени
Подвижная игра «Найди свой домик»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Зайка беленький сидит»
 2. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
 3. Подвижная игра «Лохматый пёс»
 4. И.м.п. «Пузырь»

Ноябрь

Задачи:

1. Учить прыгать на двух ногах через шнуры, спрыгивать с гимнастической скамейки, прокатывать мяч под дугой, подлезать под шнур, не касаясь руками пола.
Упражнять в ходьбе по доске, прыжках с продвижением вперед, из обруча в обруч, ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени, прокатывании мяча и беге в заданном направлении, умении реагировать на зрительный, слуховой сигнал.
2. Развивать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, умение выслушивать словесные пояснения, способствовать развитию творчества в передаче образов животных.

3. Воспитывать умение действовать сообща, дружеские взаимоотношения.

I неделя

Вводная часть.

Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках. Бег в колонне по одному, не отставая, и не перегоняя друг друга. Для выполнения ОРУ дети строятся в круг.

ОРУ с платочками.

- 1) 1. Прыжки на двух ногах через шнуры
2. Ходьба по доске
Подвижная игра «Птички в гнёздышках»
- 2) 1. Прыжки на двух ногах через шнуры
2. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через кубик
Подвижная игра «Птички в гнёздышках»
- 3) Игровое занятие
 1. Подвижная игра «Пузырь»
 2. Подвижная игра «Зайка беленький сидит»
 3. Подвижная игра «Кот и мыши»
 4. И.м.п. «Где звенит»

II неделя

Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога. Бег враспынную. Для выполнения ОРУ дети строятся в круг.

ОРУ с платочками.

- 1) 1. Спрыгивание со скамейки (h=10см)
2. Катание мячей в прямом направлении
Подвижная игра «Трамвай»
- 2) 1. Спрыгивание со скамейки (h=10см)
2. Ловля мяча, брошенного воспитателем
Подвижная игра «Трамвай»
И.м.п. «Найди где спрятано»
- 3) Игровое занятие
 1. Подвижная игра «Зайка серый умывается»
 2. Подвижная игра «Найди свой домик»
 3. Подвижная игра «Жуки»
 4. И.м.п. «Найди зайку»

III неделя

Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне друг за другом обычная, на носках. Бег в колонне по одному. Для выполнения ОРУ дети строятся в круг.

ОРУ с погремушками.

- 1) 1. Прокатывание мяча в ворота
2. Ползание на четвереньках под 2-4 дугами (h=50см)
Подвижная игра «Огуречик, огуречик»
- 2) 1. Ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1м.)
2. Прокатывание мяча в ворота

Подвижная игра « Огуречик, огуречик »

3) Сюжетное «Весёлые кузнечики»

1. Прыжки через шнур, лежащий на полу

2. Ходьба по гимнастической доске, на середине перешагнуть через веточку

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

И.м.п. «Найди кузнечика»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с остановкой и выполнением задания педагога (зайчики, бабочки). Бег врассыпную. Для выполнения ОРУ дети строятся в круг.

ОРУ с погремушками.

1) 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (h= 50 см)

2. Ходьба по доске, руки на поясе

Подвижная игра «Кот и мыши»

2) 1. Подлезание под шнур

2. Прокатывание мяча между предметами

Подвижная игра «Кот и мыши»

3) Игровое

1. Подвижная игра «По ровненькой дорожке»

2. Пришли в гости к зайке «Зайка беленький сидит»

3. Подвижная игра «Птички в гнёздышках»

4. И.м.п. «Где звенит»

Декабрь

Задачи:

1. Учить ходьбе по наклонной доске, по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, прыжкам через невысокие предметы, бросанию мяча об пол и ловле его двумя руками. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, из обруча в обруч, через косички, ползании на ладонях и коленях в заданном направлении, по наклонной доске, подлезании под шнур, прокатывании мяча между предметами, беге в заданном направлении, умении реагировать на зрительный, слуховой сигнал.
2. Развивать активность, создавать условия для развития ловкости, быстроты. Поддерживать желание самостоятельно выполнять знакомые упражнения. Развивать умение создавать выразительные образы в играх, упражнениях.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе, дружелюбия, желание выполнять физические упражнения. Поддерживать активность на занятиях, хорошее настроение.

I неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу с поворотом в колонну друг за другом. Ходьба в колонне по одному обычная, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному. Для выполнения ОРУ дети строятся врассыпную.

ОРУ с мячом.

1) 1. Ходьба по наклонной доске

2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед

Подвижная игра «Птички в гнёздышках»

- 2) 1. Ходьба по наклонной доске
2. Прыжки на 2 ногах на месте в паре

Подвижная игра «Наседка и цыплята»

- 3) Игровое занятие
 1. Подвижная игра «Поезд»
 2. Подвижная игра «Огуречик, огуречик»
 3. Подвижная игра «Наседка и цыплята»
 4. И.м.п. «Найди цыплёнка»

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег врассыпную в чередовании. Для выполнения ОРУ дети строятся врассыпную.

ОРУ с мячом.

- 1) 1. Бросание мяча об пол и ловля его 2 руками, стоя на месте
2. Ползание под несколькими дугами на ладонях и коленях

Подвижная игра «Зайцы и волк»

- 2) 1. Бросание мяча об пол и ловля его 2 руками, стоя на месте
2. Пролезание под шнур, не касаясь руками пола (h=50см)

Подвижная игра «Зайцы и волк»

- 3) Игровое занятие
 1. Подвижная игра «По ровненькой дорожке»
 2. Подвижная игра «Зайка беленький сидит»
 3. Подвижная игра «Зайцы и волк»
 4. И.м.п. «Найди зайку»

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, высоко поднимаем колени. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением. Для выполнения ОРУ дети строятся врассыпную.

ОРУ с флажками.

- 1) 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны
2. Прыжки через косички (4-5 шт.)

Подвижная игра «Самолёты»

- 2) 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны
2. Прыжки из обруча в обруч

Подвижная игра «Самолёты»

И.м.п. «Пузырь»

- 3) 1. «С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч
2. «Смелые жучки» - ползание на четвереньках по наклонной доске

Подвижная игра «Кот и мыши»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба и бег враспынную (ходьба и бег чередуются) Для выполнения ОРУ дети строятся враспынную.

ОРУ с флажками.

- 1) 1. Прыжки через невысокие предметы ($h=5-10$ см)
2. Прокатывание мяча под дугой с целью сбить предмет
Подвижная игра «Кролики»
- 2) 1. Прыжки через бруски
2. Прокатывание мяча между предметами
Подвижная игра «Кролики»
- 3) Сюжетное занятие «В гостях у еловой веточки»
 1. Подлезание, не касаясь руками пола – подлезть под веточку, чтобы не уколотся
 2. Прыжки через еловые веточки
Подвижная игра «Зайка беленький сидит»
Игровое задание «Пройди и не задень». Ходьба между еловыми веточками.

Январь

I неделя – Каникулы

Задачи:

1. Учить прыжкам вверх на месте с целью достать предмет, бросать мяч через шнур двумя руками, ползать по скамейке на ладонях и коленях.
Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками после отскока от пола, в подлезании под дугу, ползании, беге, прыжках на двух ногах на месте, с продвижением вперед, через шнуры.
2. Развивать координацию движений, ловкость, умение ориентироваться в пространстве, внимание, речь, память, творческое воображение.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, умение проявлять доброту и сочувствие к окружающим. Вызывать положительные эмоции.

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, с поворотом в колонну друг за другом. Педагог помогает детям построиться парами (каждого второго ребенка ставит к первому). Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба и бег враспынную. Для выполнения ОРУ дети перестраиваются в круг.

ОРУ с султанчиками.

- 1) 1. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет
2. Ходьба по скамейке, руки в сторону
Подвижная игра «У медведя во бору»
- 2) 1. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет
2. Ходьба по доске, на середине перешагивая через кубик
Подвижная игра «У медведя во бору»
И.м.п. «Найдём куклу Машу»

3) 3.Игровое

1. Подвижная игра «Зайка беленький сидит»
2. Подвижная игра «Жуки»
3. Подвижная игра «Птички в гнездышках»
4. Подвижная игра «Найди зайку»

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу по зрительным ориентирам (ходьба и бег чередуются). Остановка. Ходьба и бег по кругу повторяются в другую сторону. Для выполнения ОРУ дети перестраиваются в круг.

ОРУ с обручем.

- 1) 1. Бросание мяча через шнур двумя руками
2. Прыжки на месте и с продвижением вперед
Подвижная игра «Найди свой домик»
- 2) 1. Бросание мяча через шнур двумя руками
2. Прыжки вокруг предмета
Подвижная игра «Мышеловка»
- 3) Сюжетное «Путешествие зайки»
 1. Ходьба по гимнастической скамейке
 2. Подлезание под дугу
Подвижная игра «Зайцы и волк»
И.м.п. «Найди зайку»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение с помощью педагога в пары. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба и бег в рассыпную. Для выполнения ОРУ дети перестраиваются в круг.

ОРУ с обручем.

- 1) 1. Ползание по скамейке на ладонях и коленях
2. Бросание мяча об пол двумя руками и ловля после отскока
Подвижная игра «Лягушки»
- 2) 1. Ползание по скамейке на ладонях и коленях
2. Бросание мяча об пол двумя руками и ловля после отскока от пола
Подвижная игра «Лягушки»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «По ровной дорожке»
 2. Подвижная игра «Лягушки»
 3. Подвижная игра «У медведя во бору»
 4. И.м.п. «Пузырь»

Февраль

Задачи:

1. Учить ходить по линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой, прыгать в длину с места, бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, ползать, опираясь на ладони и ступни.
Упражнять в ловле мяча, брошенного педагогом, перебрасывании мяча двумя руками через шнур, прокатывании мяча в заданном направлении, спрыгивании со скамейки, ходьбе по ребристой доске, подлезании под шнур, в прыжках с продвижением вперед, через косички, через бруски, вверх с целью достать предмет, беге в заданном направлении, умении действовать по зрительному, слуховому сигналу.
2. Развивать координацию движений, чувство равновесия, ловкость, быстроту, способность к самостоятельности, активности, творчеству, умение ориентироваться в изменяющейся ситуации.
3. Воспитывать умение заниматься совместно, формировать доброжелательное отношение друг к другу, поддерживать хорошее настроение.

I неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал педагога («стоп»). Бег в колонне по одному с остановкой на сигнал педагога. Для выполнения ОРУ дети строятся в две шеренги по зрительным ориентирам.

ОРУ без предметов.

- 1) 1. Ходьба по линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой
2. Ловля мяча, брошенного педагогом
Подвижная игра «Мышеловка»
- 2) 1. Ходьба по линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой
2. Перебрасывание мяча двумя руками через шнур
Подвижная игра «Мышеловка»
- 3) Сюжетное «В гости к лисичке»
 1. Прыжки через косички
 2. Ходьба по ребристой доскеПодвижная игра «Лиса в курятнике»
И.м.п. «Найди, где спрятано»

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне в заданном направлении «змейкой». Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением. Для выполнения ОРУ дети строятся в две шеренги по зрительным ориентирам.

ОРУ без предметов.

- 1) 1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см)
2. Прокатывание мяча между предметами
Подвижная игра «Гуси - лебеди»
- 2) 1. Прыжки в длину с места
2. Прокатывание мяча с целью сбить предмет

Подвижная игра «Гуси - лебеди»

3) Игровое

1. Подвижная игра «По ровной дорожке»
2. Подвижная игра «Зайка беленький сидит»
3. Подвижная игра «Зайцы и волк»
4. И.м.п. «Найди зайку»

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал педагога. Для выполнения ОРУ дети строятся в две шеренги по зрительным ориентирам.

ОРУ с мячом.

- 1)
 1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками
 2. Ходьба с перешагиванием через шнуры
Подвижная игра «Воробушки и кот»
- 2)
 1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками
 2. Прыжки через бруски
Подвижная игра «Зайцы и волк»
И.м.п. «Пройди и не задень»
- 3) Игровое
 1. И.м.п. «Пузырь»
 2. Подвижная игра «Мышеловка»
 3. Подвижная игра «Воробушки и кот»
 4. И.м.п. «Кто как кричит»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, поставленными в один ряд. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением. Для выполнения ОРУ дети строятся в две шеренги по зрительным ориентирам.

ОРУ с мячом.

- 1)
 1. Ползание «по - медвежьи» на ладонях и ступнях
 2. Спрыгивание со скамейки
Подвижная игра «Трамвай»
- 2)
 1. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях
 2. Бросание мяча вверх и ловля его
Подвижная игра «У медведя во бору»
И.м.п. «Пузырь»
- 3) Сюжетное занятие «Теремок»
 1. Подвижная игра «Кот и мыши»
 2. Подлезание под шнур (мышки)
 3. Подпрыгивание вверх с целью достать предмет (лягушки)
 4. Подвижная игра «Зайцы и волк»
 5. «Мишка косолапый по лесу идёт...» Дети двигаются в соответствии с

содержанием текста.

Март

Задачи:

1. Учить переползать через скамейку боком, метать в горизонтальную цель, на дальность, влезать на наклонную лестницу.
Упражнять в умении бросать мяч вверх и ловить его, ловить мяч двумя руками, отбивая его от пола, умении ходить по наклонной доске, по гимнастической скамейке сохраняя равновесие, прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, в длину с места, вверх, ползать между предметами на ладонях и коленях, по прямой на ладонях и ступнях, умении бегать и ходить в заданном направлении.
2. Развивать эмоциональную сферу ребенка, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, стимулировать естественный процесс развития двигательных качеств, таких, как ловкость, быстрота.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, чувство коллективизма. Создавать положительный эмоциональный настрой.

I неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «зайки» прыгают, «лягушки» присаживаются. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются. Для выполнения ОРУ дети перестраиваются врассыпную.

ОРУ с погремушками.

- 1) 1. Переползание через скамейку боком (h=40 см.)
2. Бросание мяча вверх и ловля его
- 2) 1. Переползание через скамейку
2. Ловля мяча двумя руками, отбивая его от пола
Подвижная игра «Поймай комара»
И.м.п. «Найди зайку»
- 3) Сюжетное «На лесной полянке»
1. «Через ручеёк» - прыжки в длину с места
2. «По лесной тропинке» - ходьба змейкой по веревке
Подвижная игра «Найди свой домик»
И.м.п. «Угадай, кто позвал»

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение парами с помощью педагога. Ходьба парами, взявшись за руки. По сигналу педагога ходьба и бег врассыпную. Для выполнения ОРУ дети перестраиваются врассыпную.

ОРУ с погремушками.

- 1) 1. Метание в горизонтальную цель (расстояние 2 м.)
2. Ходьба по наклонной доске
Подвижная игра «Кролики»
- 2) 1. Метание в горизонтальную цель
2. Ходьба по скамейке
Подвижная игра «Самолёты»

- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Зайка серый умывается»
 2. Подвижная игра «Зайцы и волк»
 3. Подвижная игра «Кролики»
 4. И.м.п. «Угадай, кто позвал»

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал педагога. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются. Для выполнения ОРУ дети перестраиваются врассыпную.

ОРУ с флажками.

- 1)
 1. Влезание на наклонную лестницу
 2. Ловля мяча, брошенного педагогомПодвижная игра «Ловишки»
- 2)
 1. Влезание на наклонную лестницу
 2. Метание в горизонтальную цельПодвижная игра «Ловишки»
И.м.п. «Зайка серый умывается»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Мышеловка»
 2. Подвижная игра «Огуречик»
 3. И.м.п. «Пузырь»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение парами с помощью педагога. Ходьба парами, взявшись за руки. По сигналу педагога ходьба и бег врассыпную. Для выполнения ОРУ дети перестраиваются врассыпную.

ОРУ с флажками.

- 1)
 1. Метание на дальность
 2. Ползание по скамейке на четверенькахПодвижная игра «Огуречик, огуречик»
- 2)
 1. Метание на дальность
 2. Ползание на ладонях и ступняхПодвижная игра «Огуречик, огуречик»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «По ровненькой дорожке»
 2. Подвижная игра «Поймай комара»
 3. Подвижная игра «У медведя во бору»
 4. И.м.п. «Найди, где спрятано»

Апрель

I неделя – Каникулы

Задачи:

1. Учить метать в вертикальную цель, перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол, сохраняя равновесие, влезать на гимнастическую лестницу.

Упражнять в умении переползать через скамейку боком, ползать по скамейке на ладонях и ступнях, подбрасывать мяч вверх и ловить его, ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, прыгивать со скамейки, прыгать на двух ногах вверх, продвигаясь вперед, через бруски, из обруча в обруч, умении бегать в заданном направлении, умении действовать по сигналу.

2. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве, способствовать развитию творчества в передаче образов. Поддерживать желание самостоятельно выполнять знакомые упражнения.
3. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями, смелость, уверенность в себе. Поддерживать хорошее настроение.

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному «змейкой». Бег друг за другом с ускорением и замедлением. Для выполнения ОРУ дети строятся по кругу.

ОРУ с султанчиками.

- 1) 1. Метание в вертикальную цель (h=1, 2 м; расстояние 2 м.)
2. Переползание через скамейку боком
- 2) 1. Метание в вертикальную цель
2. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях
Подвижная игра «Найди свой цвет»
- 3) Сюжетное - «Мы – будущие лётчики»
1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны
2. Парашютисты - прыгивание со скамейки
Подвижная игра «Самолёты»

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, высоко поднимая колени. Бег врассыпную. Для выполнения ОРУ дети перестраиваются врассыпную.

ОРУ на скамейке с кубиками.

- 1) 1. Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол
2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его
- 2) 1. Перешагивание через рейки лестницы
2. Метание в вертикальную цель
Подвижная игра «Карусель»
- 3) Игровое
1. Подвижная игра «По ровненькой дорожке»
2. Подвижная игра «Кролики»
3. Подвижная игра «Ловишки»
4. И.м.п. «Найди, где спрятано»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному «змейкой». Бег друг за другом с ускорением и замедлением. Для выполнения ОРУ дети перестраиваются в рассыпную.

ОРУ на скамейке с кубиками.

- 1) 1. Влезание на шведскую стенку, высота определяется самим ребёнком
2. Прыжки из обруча в обруч
Подвижная игра «У медведя во бору»
- 2) 1. Влезание на шведскую стенку
2. Прыжки через бруски
Подвижная игра «По ровненькой дорожке»
И.м.п. «Принеси предмет»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Найди свой цвет»
 2. Подвижная игра «Поймай комара»
 3. Подвижная игра «Гуси - лебеди»
 4. И.м.п. «Найди, где спрятано»

Май

Задачи:

1. Учить бросать мяч двумя руками от груди, попадая в корзину, поставленную на пол, передвигаться по рейке гимнастической лестницы приставным шагом, перебрасывать мяч друг другу снизу, перешагивать через вращающуюся скакалку.
Упражнять в умении перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол, ходить по линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой, перешагивать через бруски, поставленные на пол, ходить по гимнастической скамейке, ребристой доске, сохраняя равновесие, умении ползать на ладонях и коленях в заданном направлении по полу, по гимнастической скамейке, подлезать под шнур. Влезать на гимнастическую лестницу, умении прыгать на двух ногах с продвижением вперед, вверх, через шнуры, из обруча в обруч, беге в заданном направлении.
2. Развивать координацию движений, внимание, речь, мышление, память, ориентировку в пространстве, создавать условия для проявления ловкости, быстроты, выносливости.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, чувство коллективизма, уверенность в себе, активность.

I неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Педагог заводит круг. Ходьба и бег по кругу. Остановка. Ходьба и бег по кругу повторяются в другую сторону. Для выполнения ОРУ дети перестраиваются буквой П по зрительным ориентирам.

ОРУ с платочками.

- 1) 1. Бросание мяча двумя руками от груди, попадая в корзину, поставленную на пол
2. Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол
- 2) 1. Бросание мяча двумя руками от груди, попадая в корзину, поставленную на пол
2. Ходьба по гимнастической скамейке
Подвижная игра «Котята и щенята»
И.м.п. «Найди щенка»

3) Игровое

1. И.м.п. «Пузырь»
2. Подвижная игра «Поймай комара»
3. Подвижная игра «Птички в гнёздышках»
4. И.м.п. «Угадай, кто позвал»

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются. Для выполнения ОРУ дети перестраиваются буквой П по зрительным ориентирам.

ОРУ с платочками.

- 1) 1. Передвижение по рейке гимнастической лестницы приставным шагом
2. Прыжки через шнуры
Подвижная игра «Мышеловка»
- 2) 1. Передвижение по рейке гимнастической лестницы приставным шагом
2. Подлезание под шнур
Подвижная игра «Птички в гнёздышках»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Зайка серый умывается»
 2. Подвижная игра «Кролики»
 3. Подвижная игра «Котята и щенята»
 4. И.м.п. «Найди, где спрятано»

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Педагог заводит круг. Ходьба и бег по кругу. Остановка. Ходьба и бег по кругу повторяются в другую сторону. Для выполнения ОРУ дети перестраиваются буквой П по зрительным ориентирам.

ОРУ с мячом.

- 1) 1. Перебрасывание мяча друг другу снизу
2. Ходьба, перешагивая через бруски
Подвижная игра «Найди свой цвет»
- 2) 1. Перебрасывание мяча друг другу снизу
2. Ходьба по линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой
Подвижная игра «Котята и щенята»
- 3) Сюжетное занятие «Приключение кота Леопольда и мышей» кот Леопольд предлагает мышам найти сыр
 1. Ползание по скамейке на четвереньках
 2. Прыжки из обруча в обруч
Подвижная игра «Кот и мыши»
И.м.п. «Найди, где спрятано»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются. Для выполнения ОРУ дети перестраиваются буквой П по зрительным ориентирам.

ОРУ с мячом.

- 1) 1. Попытки крутить скакалку и перешагивать через нее
2. Перебрасывание мяча друг, другу двумя руками снизу, попадая в корзину
- 2) 1. Попытки крутить скакалку и перешагивать через нее
2. Бросание мяча двумя руками снизу в корзину
Подвижная игра «У медведя во бору»
- 3) Игровое
 1. «Мишка косолапый по лесу идёт ...» имитация движений
 2. Игровое задание «Лошадки» - ходьба, высоко поднимая колени, прямой галоп (чередование)
 3. Подвижная игра «Зайка беленький сидит»
 4. Подвижная игра «У медведя во бору»
 5. И.м.п. «Найди зайку»

Июнь

Задачи.

1. Упражнять в прыжках в длину с места, из обруча в обруч, через бруски, с продвижением вперед, подпрыгивании вверх с целью достать предмет, ходьбе и беге между двумя линиями, ходьбе с перешагиванием из обруча в обруч, ползании на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях, подлезании, лазаньи по гимнастической лестнице, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу, прокатывании мяча друг другу, между предметами, беге в заданном направлении.
2. Развивать эмоциональную сферу, психические процессы, координацию движений, ловкость, поддерживать желание самостоятельно выполнять знакомые упражнения, способствовать развитию творчества.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе, дружелюбие, умение проявлять сочувствие, доброту к другим детям. Поддерживать хорошее настроение.

I неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога.

- 1) 1. Весёлые воробушки – из шнуров две параллельные линии шириной 30см, перепрыгнуть через канавку. Прыжки в длину с места
2. По дорожке – ходьба по дорожке (ширина 20 см.)
- 2) 1. Весёлые воробушки – прыжки в длину с места
2. По дорожке – ходьба и бег по дорожке
Подвижная игра «Лохматый пес»
И.м.п. «Найди где спрятано»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «По ровненькой дорожке»
 2. Подвижная игра «Огуречик...»
 3. Подвижная игра «У медведя во бору»
 4. И.м.п. «Где постучали»

II неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога.

- 1) 1. Весёлые медвежата – ползание на ладонях и ступнях (3 м.)
2. Из обруча в обруч - 5-6 обручей, прыжки из обруча в обруч
Подвижная игра «Наседка и цыплята»
- 2) 1. В тоннеле – ползание на ладонях и коленях, используя оборудование на площадке
2. Весёлые зайчата – прыжки через бруски
Подвижная игра «У медведя во бору»
- 3) Игровое
 1. «Из-за леса, из-за гор» имитация движений
 2. Подвижная игра «Кролики»
 3. Подвижная игра «Самолёты»
 4. И.м.п. «Найди, где спрятано»

III неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога.

- 1) 1. Ловкие ребята – подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками
2. Через болото. Дети идут, перешагивая из обруча в обруч. Обручи в шахматном порядке на расстоянии 40см. друг от друга
- 2) 1. Ловкие ребята – перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу
2. По узенькой дорожке – ходьба по ограниченной дорожке (шириной 15 – 20см), приставляя пятку одной ноги к носку другой
Подвижная игра «Поймай комара»
- 3) Игровое
 1. Лошадки. Ходьба, высоко поднимая колени (лошади идут), бег врассыпную – лошадки бегут
 2. Подвижная игра «Поймай комара»
 3. Подвижная игра «Найди свой домик»
 4. И.м.п. «Узнай по голосу»

IV неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога.

- 1) 1. Перепрыгни через кубик - прыжки на двух ногах через кубик, приземляясь на полусогнутые ноги
2. Прокати – поймай – прокатывание мяча друг другу стоя на коленях (2м.)
- 2) 1. По дорожке – прокатывание мяча между предметами
2. Перепрыгни через кубик.
Подвижная игра «Котята и щенята»
- 3) Игровое

1. Игровое задание «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную
2. Подвижная игра «Зайцы и волк»
3. Подвижная игра «Мышеловка»
4. Тихо идут мышата. Ходьба в колонне по 1.

Июль

Задачи.

1. Учить прыгать на одной ноге.

Упражнять в подлезании, ползании на ладонях и ступнях, лазаньи по гимнастической лестнице, перелезании через бревно, в прыжках на двух ногах врассыпную, с продвижением вперед, из обруча в обруч, через бруски, в бросании мяча об пол, вверх и ловле его двумя руками, бросании мяча в корзину двумя руками от груди, снизу, метании мешочков в вертикальную, горизонтальную цель, в ходьбе между двумя линиями, на середине перешагивая через кубик, ходьбе с перешагиванием через бруски, беге в заданном направлении.

2. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, реагировать на сигнал, слуховое внимание, создавать условия для развития эмоциональной сферы.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, желание заниматься физкультурой, чувство коллективизма.

I неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога.

- 1)
 1. Мышки – норушки – подлезание под шнур (h=50 см.)
 2. Чик – чирик - прыжки на 2 ногах врассыпную на слова «Чик – чирик - чирик - чирик». Пауза. На слова «Чик – чирик - чирик - чирик» - прыжки
Подвижная игра «Найди свой цвет»
- 2) Сюжетное «На лесной поляне»
 1. Ловкие зайчата – прыжки через бруски
 2. Смешные медвежата – ползание на ладонях и ступнях
Подвижная игра «Птички в гнёздышках»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Зайка серенький сидит»
 2. Подвижная игра «Найди свой домик»
 3. Подвижная игра «Зайцы и волк»
 4. И.м.п. «Найди зайку»

II неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога.

- 1)
 1. Играем с мячом - бросание мяча об землю и ловля его двумя руками
 2. По дорожке на одной ножке – прыжки на одной ноге

- 2) 1. Играем с мячом – бросание мяча вверх и ловля его двумя руками
2. По дорожке на одной ножке – прыжки на одной ноге
Подвижная игра «Птички в гнёздышках»
- 3) Игровое «Прогулка в лес»
 1. «Кто дальше бросит» - метание шишек на дальность
 2. «Перелезем через дерево» - перелезание через бревно
 3. «Из ямки в ямку» - прыжки из обруча в обруч
Подвижная игра «У медведя во бору»
И.м.п. «Узнай по голосу»

III неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога.

- 1) 1. Весёлые обезьянки – лазание по гимнастической лестнице
2. Мяч в корзину - бросание мяча в корзину двумя руками от груди
- 2) 1. Весёлые обезьянки – лазание по гимнастической лестнице с переходом на следующий пролёт.
2. Мяч в корзину - бросание мяча в корзину двумя руками снизу
Подвижная игра «Огуречик, огуречик...»
- 3) Игровое
 1. «Зайка серый умывается»
 2. Подвижная игра «Кролики»
 3. Подвижная игра «Мышеловка»
 4. И.м.п. «Найди, где спрятано»

IV неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога.

- 1) 1. Точно в цель – метание мешочков в вертикальную цель
2. По мостику – ходьба по дорожке шириной 20см, на середине перешагнуть кубик
- 2) 1. Точно в цель - метание в горизонтальную цель (в обруч)
2. Через пенёчки - перешагивание через бруски
Подвижная игра «Самолёты»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Найди свой домик»
 2. Подвижная игра «Воробушки и кот»
 3. Подвижная игра «Котята и щенята»
 4. И.м.п. «Найди, где спрятано»

Август

Задачи.

1. Продолжать учить прыгать на одной ноге. Упражнять в прыжках на двух ногах в заданном направлении, через шнуры, из обруча в обруч, вверх, в умении пытаться крутить скакалку и перешагивать через нее, в подлезании, в ползании на ладонях и коленях в заданном направлении, в лазаньи по гимнастической лестнице, в

- перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу, через шнур, метании мешочков в вертикальную, горизонтальную цель, ходьбе и беге в заданном направлении, умении действовать по зрительному, слуховому сигналу.
2. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, внимание, умение создавать выразительные образы в подвижных играх, упражнениях.
 3. Воспитывать уверенность в своих силах, дружеские взаимоотношения, активность, самостоятельность. Поддерживать хорошее настроение на занятиях.

I неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога.

- 1) 1. С кочки на кочку – прыжки из обруча в обруч. Обручи по всей площадке произвольно, дети прыгают в любой обруч, главное добраться до другого берега
2. Не задень – ходьба между набивными мячами (6-8 шт., расстояние 40 см)
Подвижная игра «Найди свой цвет»
- 2) 1. Кто быстрее - ползание между набивными мячами (5-6 шт., расстояние 1 м.) на расстоянии 2 м. от последнего мяча положен обруч, в нём мяч большого диаметра.
Проползти, добежать до обруча, поднять мяч вверх.
2. Пройди – не задень - ходьба между набивными мячами
Подвижная игра «Птички в гнёздышках»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Найди свой цвет»
 2. Подвижная игра «Кролики»
 3. Подвижная игра «Самолёты»
 4. И.м.п. «Узнай по голосу»

II неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога.

- 1) 1. Кто быстрее - бег парами
2. Через верёвочку – прыжки через верёвочку в одну сторону, поворот в другую
Подвижная игра «Трамвай»
- 2) 1. Кто быстрее - бег парами
2. По дорожке на одной ножке – прыжки на одной ноге
Подвижная игра «Трамвай»
- 3) Игровое
 1. «Зайка серый умывается»
 2. Подвижная игра «Зайцы и волк»
 3. Подвижная игра «Ловишка»
 4. И.м.п. «Найди зайчика»

III неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога.

- 1) 1. Весёлая скакалка – попытки крутить скакалку и перешагивать через неё
2. Не урони – перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу
- 2) 1. Весёлая скакалка
2. Мяч через верёвку - перебрасывание мяча через верёвку
Подвижная игра «Котята и щенята»
- 3) Сюжетное «Весёлые мышата»
 1. Подлезание под дугу $h = 50$ см, не касаясь руками пола
 2. Прыжки на 2 ногах через шнурыПодвижная игра «Мышеловка»
И.м.п. «Найдём мышонка»

IV неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога.

- 1) 1. Точно в цель – метание в вертикальную цель
2. Быстрые жучки – ползание между предметами
- 2) 1. Точно в цель - метание в горизонтальную цель (в обруч)
2. По туннелю – ползание на четвереньках на ладонях и коленях
Подвижная игра «Зайцы и волк»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Зайка серенький сидит»
 2. Подвижная игра «Поймай комара»
 3. Подвижная игра «Котята и щенята»
 4. И.м.п. «Найди щенка»

Средняя группа

Сентябрь

Задачи.

1. Учить ходить и бегать между двумя линиями, ходить по гимнастической скамейке (кисти к плечам), сохраняя устойчивое равновесие, точно прокатывать мяч в заданном направлении, подпрыгивать вверх с целью достать предмет, обращая внимание на мягкое приземление.
Упражнять в умении прыгать на двух ногах в заданном направлении, через шнуры, в ползании с опорой на ладони и колени, на ладони и ступни, подлезании, не касаясь руками пола, беге в заданном направлении, умении действовать по сигналу.
2. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выдержку, умение ориентироваться в пространстве.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, умение свободно общаться друг с другом в движениях и играх, дружеские взаимоотношения.

I неделя

Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках. Бег в колонне по одному. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети строятся врассыпную.

ОРУ без предметов.

- 1) 1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15-20см)
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
- 2) 1. ходьба и бег между двумя линиями
2. прыжки на двух ногах через шнуры
Подвижная игра «Найди себе пару»
И.м.п. «Найди, где спрятано»
- 3) Игровое
1. Подвижная игра «По ровненькой дорожке»
2. Подвижная игра «Кот и мыши»
3. Подвижная игра «Поймай комара»
4. И.м.п. «Найди где спрятано»

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с остановкой по сигналу педагога (гуси, воробушки). Бег в колонне по одному. Для выполнения ОРУ дети перестраиваются в рассыпную.

ОРУ без предметов.

- 1) 1. Прокатывание мячей друг другу (1,5м)
2. Ползание на доске, положенной на пол
- 2) 1. Прокатывание мячей друг другу
2. Ползание на ладонях и коленях по туннелю.
Подвижная игра «Огуречик, огуречик...»
И.м.п. «Угадай, кто позвал»
- 3) Игровое
1. «Из-за леса, из-за гор» - имитация движений (ходьба с высоким подниманием колен, прямой галоп)
2. Подвижная игра «Поймай комара»
3. Ловкие ребята - прокатывание мяча между предметами
4. Подвижная игра «Найди себе пару»
5. Подвижная игра «Угадай, кто позвал»

III неделя

Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках. Ходьба и бег врассыпную между расставленными кубиками.

ОРУ с малым мячом.

- 1) 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны
2. Перебрасывание мячей двумя руками через шнур
- 2) 1. Ходьба по гимнастической скамейке, кисти к плечам
2. Перебрасывание мячей двумя руками через шнур
Подвижная игра «Кот и мыши»
- 3) 1. Зайки прыгуны. Четыре прыжка в круг, поворот прыжком и снова четыре прыжка на

своё место.

2. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на коленях

Подвижная игра «Птички в гнездышках»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, враспынную с нахождением своего места в колонне. Бег враспынную. Перестроение в два звена за направляющим.

ОРУ с малым мячом.

- 1) 1. Подпрыгивания на двух ногах с целью достать предмет
2. Подлезание под шнур ($h = 50\text{см}$), не касаясь руками пола
- 2) 1. Подпрыгивания на двух ногах с целью достать предмет
2. Подлезание под дугу не касаясь руками пола

Подвижная игра «Найди свой цвет»

И.м.п. «Где постучали»

- 3) Сюжетное «К Мишке в гости»
 1. ходьба по гимнастической доске (ширина 10 – 15см)
 2. Ползание на ладонях и ступнях

Подвижная игра «У медведя во бору»

Октябрь

I неделя - Диагностика уровня физического развития

II неделя - Приказ № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»

Методика Сафоновой О. А. «Экспресс-анализ и оценка детской деятельности»

Задачи.

1. Учить перелезть через гимнастическую скамейку, стараясь выполнять упражнение в соответствии с образцом, прыгать на одной ноге.
Упражнять в прокатывании мяча в заданном направлении, ползании по скамейке на ладонях и коленях, ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках из обруча в обруч, беге, умении действовать по зрительному, слуховому сигналу.
Закреплять умение прыгать на двух ногах в заданном направлении.
2. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, внимание, развивать способность к самостоятельности, активности, творчеству.
3. Воспитывать дружеские взаимоотношения, чувство уверенности в себе, умение проявлять сочувствие, доброту к другим детям.

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному вдоль стен зала, обозначая повороты на углах, бег враспынную. Перестроение в два звена за направляющим по ориентиру.

ОРУ с гимнастической палкой.

- 1) 1. Перелезание через гимнастическую скамейку
2. 4 прыжка в круг, поворот прыжком и 4 прыжка обратно
- 2) 1. Перелезание через гимнастическую скамейку
2. Прыжки из обруча в обруч
Подвижная игра «Цветные автомобили»
И.м.п. «Угадай, кто позвал»
- 3) Игровое занятие
 1. Подвижная игра «Поезд»
 2. Подвижная игра «Зайка серый умывается»
 3. Игровое задание «Кто возьмёт быстрее предмет». Дети бегут по кругу, по окончании музыки быстро поднять вверх лежащий на полу предмет (погремушку, кубик, шишку)
 4. Подвижная игра «У медведя во бору»
 5. И.м.п. «Найди, где спрятано»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, змейкой между предметами, поставленными в один ряд. Бег в колонне по одному. Перестроение в два звена за направляющим по ориентиру.

ОРУ с гимнастической палкой.

- 1) 1. Прыжки на одной ноге
2. Прокатывание мяча между предметами
- 2) 1. Прыжки на одной ноге
2. Ползание по скамейке на ладонях и коленях
Подвижная игра «Ловишки»
- 3) Сюжетное «Три поросёнка»
 1. Ходьба по скамейке, руки в стороны
 2. Прокатывание мяча двумя руками в ворота
 Подвижная игра «Три поросёнка»

Ноябрь

Задачи.

1. Учить перепрыгивать через предметы, увеличивая их высоту, перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, обращая внимание на ловлю, спрыгивать с гимнастической скамейки, ходить по гимнастической скамейке, на середине выполняя поворот.
Упражнять в ходьбе по веревке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, по гимнастической скамейке, в прыжках через шнуры, на одной ноге прокатывании мяча в заданном направлении, беге в заданном направлении, с остановкой по сигналу.
Закрепить ползание на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в заданном направлении, прыжки на двух ногах в заданном направлении.
2. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, координацию движений, ловкость, выносливость, способствовать развитию творчества в передаче образов.
3. Воспитывать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

I неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение парами, ходьба парами, взявшись за руки, вдоль стен зала, бег врассыпную, чередуя с ходьбой в колонне по одному. Для выполнения ОРУ дети перестраиваются в круг.

ОРУ с обручем.

- 1) 1. Перепрыгивание через бруски (h = 10 см)
2. Ходьба по гимнастической скамейке
- 2) 1. Перепрыгивание через бруски
2. Ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к носку другой
Подвижная игра «Бездомный заяц»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «По ровненькой дорожке»
 2. Подвижная игра «Найди себе пару»
 3. Подвижная игра «Огуречик, огуречик...»
 4. И.м.п. «Бусы»

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Выполнение ОРУ в круге.

ОРУ с обручем.

- 1) 1. Перебрасывание мячей друг другу снизу (2 м)
2. Прыжки на двух ногах через шнуры
- 2) 1. Перебрасывание мячей друг другу снизу (2 м)
2. Прыжки на одной ноге
Подвижная игра «Самолёты»
И.м.п. «Найди, где спрятано»
- 3) Игровое
 1. «Из-за леса, из-за гор» - имитация движений (ходьба с высоким подниманием колен, прямой галоп)
 2. Подвижная игра «Кролики»
 3. Подвижная игра «Бездомный заяц»
 4. Подвижная игра «Зайка беленький сидит»

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба на носках, бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Перестроение в два звена.

ОРУ с лентами.

- 1) 1. Спрыгивание со скамейки
2. Ползание на четвереньках на ладонях и ступнях вокруг предметов
- 2) 1. Спрыгивание со скамейки
2. Ползание на четвереньках между предметами
Подвижная игра «Мышеловка»
- 3) 1. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками

2. Ползание на ладонях и коленях по наклонной доске

Подвижная игра «Цветные автомобили»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, «змейкой» между предметами. Ходьба и бег с выполнением заданий (попрыгать, присесть). Перестроение в два звена.

ОРУ с лентами.

- 1) 1. Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя на середине поворот кругом
2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу
- 2) 1. Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя на середине поворот кругом
2. Прокатывание мяча в ворота с целью сбить предмет

Подвижная игра «Цветные автомобили»

И.м.п. «Найди флажок»

- 3) 1. Подбрасывание и ловля мяча 2 руками
2. Прыжки на одной ноге до обозначенного места

Подвижная игра «Птички в гнёздышках»

Декабрь

Задачи.

1. Учить перебрасывать мяч одной рукой через препятствие, ходить по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, прыгать в длину с места.
Упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры, бруски, ползания на четвереньках на ладонях и коленях, фиксируя положение рук, в умении бросать мяч об пол, подбрасывать вверх и ловить его двумя руками, беге в заданном направлении, умении действовать по зрительному, слуховому сигналу. Закрепить прыжки на двух ногах в заданном направлении.
2. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, в изменившейся ситуации, внимание, способность к активности, творчеству.
3. Воспитывать дружеские взаимоотношения, умение работать в коллективе, умение свободно общаться друг с другом в движениях и играх. Поддерживать положительные эмоции.

I неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, перестроение парами. Ходьба парами, бег парами (взявшись за руки). Ходьба врассыпную. Для выполнения ОРУ дети стоят врассыпную.

ОРУ с фонариками (нетрадиционное оборудование).

- 1) 1. Перебрасывание мяча одной рукой через препятствие (расст.3м.)
2. Прыжки на двух ногах через шнуры
- 2) 1. Перебрасывание мяча одной рукой через препятствие
2. Прыжки на двух ногах через бруски

Подвижная игра «Найди пару»

И.м.п. «Угадай, кто позвал»

3) Игровое

1. Подвижная игра «Зайка беленький сидит»
2. Подвижная игра «Огуречик...»
3. Подвижная игра «Ловишки»
4. И.м.п. «Угадай, кто позвал»

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры, попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную, чередуя с ходьбой в колонне по одному. ОРУ выполняют врассыпную.

ОРУ с фонариками.

- 1) 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове
2. Ползание на четвереньках по прямой на ладонях и коленях фиксируя положение рук (дорожка для ползания - нетрадиционное оборудование)
- 2) 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове
2. Прыжки на двух ногах до обозначенного места (3м)
Подвижная игра «Самолёты»
И.м.п. «Найди, где спрятано»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «По ровненькой дорожке»
 2. Подвижная игра «Кот и мыши»
 3. Весёлые зайчата – прыжки из обруча в обруч
 4. Подбрось – поймай. Подбрасывание и ловля мяча большого диаметра в свободном темпе.
 5. Подвижная игра «У медведя во бору»

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному. Перестроение в два звена.

ОРУ без предметов.

- 1) 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками
2. Бросание мяча об пол и ловля двумя руками
- 2) 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками
2. Перебрасывание мяча одной рукой, через шнур
Подвижная игра «Зайцы и волк»
И.м.п. «Найди зайчика»
- 3) Сюжетное «Прогулка в зимний лес»
 1. Дети «идут» в зимний лес. Обычная ходьба, с высоким подниманием колен, ходьба змейкой, бег.
 2. Упражнение «Лесная сказка». Дети имитируют движение ёлки (см. Зимонина «Воспитание ребёнка - дошкольника» стр. 232)
 3. Игра в снежки с педагогом, друг с другом
 4. Кто быстрее возьмёт снежок. Двигаются по кругу, снежки на полу. По

окончании музыки нужно вверх поднять снежок

5. Подвижная игра «Бездомный заяц»

6. Ходьба в колонне по 1, упражнения на дыхание, фонопедические упражнения.

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук. Ходьба и бег со сменой ведущего. Перестроение в два звена.

ОРУ без предметов.

- 1) 1. Прыжок в длину с места
2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове

Подвижная игра «Птички и кошка»

- 2) 1. Прыжок в длину с места
2. Ползание по скамейке на ладонях и коленях

Подвижная игра «Бездомный заяц»

- 3) *Игровое*

1. Подвижная игра «Поезд»
2. Подвижная игра «Зайка беленький сидит»
3. Подвижная игра «Зайцы и волк»
4. Подвижная игра «Узнай по голосу»

Январь

I неделя. - Каникулы

Задачи.

1. Учить ловить мяч двумя руками, отбивая от пола одной рукой, ходить по гимнастическому буму, бросать набивной мяч двумя руками из-за головы.
Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками, прокатывании мяча с целью сбить кеглю, спрыгивании со скамейки, прыжках через бруски, ходьбе и беге по наклонной доске, перебрасывании мяча, двумя руками снизу, беге в заданном направлении, с остановкой по сигналу.
Закрепить ползание на четвереньках в заданном направлении, прыжки на двух ногах вверх, с продвижением вперед.
2. Развивать эмоциональную сферу ребенка, память, внимание, инициативу, элементы творчества в играх; физические качества: выносливость, ловкость, быстроту.
3. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, формировать элементарные представления о полезности физической активности, поддерживать у детей в процессе физической активности чувство «мышечной радости».

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному в среднем темпе. Перестроение в три звена за направляющими по ориентирам.

ОРУ с флажками.

- 1) 1. Ловить мяч двумя руками, отбивая от пола одной рукой

2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.
- 2)
 1. Ловить мяч двумя руками, отбивая от пола одной рукой
 2. Ползание на четвереньках между предметами.
Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»
И.м.п. «Бусы»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Найди свой цвет»
 2. Подвижная игра «Поймай комара»
 3. Игровое задание «Сбей кеглю»
 4. Подвижная игра «Мышеловка»
 5. Ходьба в колонне по одному

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, перестроение парами. Ходьба и бег в колонне по двое (взявшись за руки), ходьба и бег со сменой ведущего. Перестроение в три звена.

ОРУ на гимнастической скамейке.

- 1)
 1. Ходьба по гимнастическому буму
 2. Прыжок в длину с места
- 2)
 1. Ходьба по гимнастическому буму
 2. Ловить мяч двумя руками, отбивая его от пола одной рукой
Подвижная игра «Лошадки»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Поезд»
 2. Подвижная игра «Зайцы и волк»
 3. Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»
 4. И.м.п. «Узнай по голосу»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры, попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную, чередуя с ходьбой в колонне по одному. Перестроение в три звена.

ОРУ на гимнастической скамейке.

- 1)
 1. Бросание набивного мяча два раза двумя руками из-за головы
 2. Спрыгивание со скамейки
Подвижная игра «Цветные автомобили»
- 2)
 1. Метание набивного мяча два раза двумя руками из-за головы
 2. Прыжки через бруски
Подвижная игра «Мышеловка»
- 3)
 1. Ходьба и бег по наклонной доске
 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу
Подвижная игра «Мышеловка»

Февраль

Задачи.

1. Учить отбивать мяч на месте одной рукой, влезать на гимнастическую лестницу чередующимся шагом, метать мешочки с песком на дальность, ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка.

Упражнять в прыжках на одной ноге, спрыгивании со скамейки, бросании набивного мяча двумя руками из-за головы, подлезании под дугу прямо и боком, ползании по гимнастической скамейке на животе, подбрасывании мяча вверх и ловлю двумя руками, ходьбе по ребристой доске, беге в заданном направлении, с увертыванием.

Закрепить ходьбу и бег по наклонной доске, прыжки на двух ногах в заданном направлении, вверх, перелезание через гимнастическую скамейку.

2. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость, способность к самостоятельности, активности, творчеству, создавать условия для развития эмоциональной сферы.
3. Воспитывать чувство коллективизма, доброжелательные взаимоотношения, организованность. Поддерживать хорошее настроение.

I неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, «змейкой» между предметами, не задевая их. Ходьба и бег с выполнением заданий (попрыгать, присесть). Перестроение в три звена за направляющими по ориентирам.

ОРУ с косичками.

- 1) 1. Отбивание мяча на месте одной рукой
2. Ходьба и бег по наклонной доске
- 2) 1. Отбивание мяча на месте одной рукой
2. Прыжки на одной ноге до обозначенного места
Подвижная игра «Перелёт птиц»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «По ровной дорожке»
 2. Подвижная игра «Зайка беленький сидит»
 3. Подвижная игра «Зайцы и волк»
 4. И.м.п. «Найди зайку»

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки из колонны по одному, с переменной направления движения (вправо, влево, по кругу).

Бег враспынную, чередуя с ходьбой в колонне по одному. Перестроение в три звена.

ОРУ с косичками.

- 1) 1. Влезание на гимнастическую стенку чередующимся шагом
2. Бросание набивного мяча двумя руками из-за головы
- 2) 1. Влезание на гимнастическую стенку чередующимся шагом
2. Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз)
Подвижная игра «Ловишки с ленточкой» (водящий педагог)
- 3) Игровое

1. Подвижная игра «Лошадки»
2. Подвижная игра «Огуречик, огуречик ...»
3. Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»
4. И.м.п. «Кто позвал?»

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная в колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную, с остановкой по сигналу педагога. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в два звена по ориентирам.

ОРУ с мячом большого диаметра.

- 1)
 1. Метание предметов на дальность
 2. Перелезание через гимнастическую скамейку
- 2)
 1. Метание мешочков на дальность
 2. Подлезание под дугу в группировке боком
- 3) Сюжетное - «Мы – будущие лётчики»
 1. Ходьба по ребристой доске
 2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками
 3. Парашютисты - спрыгивание со скамейки

Подвижная игра «Самолёты»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная в колонне по одному, выполняя задания для рук, переход на ходьбу высоко поднимая колени. Бег врассыпную, чередуя с ходьбой в колонне по одному. Перестроение в два звена.

ОРУ с мячом большого диаметра.

- 1)
 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка
 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками
- 2)
 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики
 2. Метание мешочков на дальность
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Найди свой цвет»
 2. Подвижная игра «Поймай комара»
 3. Мышки – норушки – подлезание правым и левым боком
 4. Мой весёлый, звонкий мяч – отбивание мяча одной рукой
 5. Подвижная игра «Перелёт птиц»

Март

Задачи.

1. Учить метанию в горизонтальную цель, в вертикальную цель, прыжкам через короткую скакалку, лазанию по гимнастической лестнице с переходом на следующий пролет приставными шагами.

Упражнять в перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу, одной рукой через шнур, в ходьбе по гимнастическому буму, по гимнастической скамейке с мешочком на голове, по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, прыжках из обруча в обруч, беге.

Закрепить ползание на ладонях и ступнях по тоннелю, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, ходьбу с перешагиванием через бруски.

2. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость, умение ориентироваться в пространстве, психические процессы, эмоциональную сферу ребенка.

3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, уверенность в своих силах, умение быть организованным, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

I неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная в колонне по одному, на носках, с изменением направления движения по сигналу педагога. Бег в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение в три звена.

ОРУ с обручем.

1) 1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-2,5м.)

2. Влезание на гимнастическую лестницу чередующимся шагом

2) 1. Метание мешочков в горизонтальную цель

2. Ходьба по гимнастическому буму

Подвижная игра «Кот и мыши»

3) Игровое

1. Подвижная игра «Из-за леса, из-за гор...» имитация движений (ходьба с высоким подниманием колен, прямой галоп)

2. Подвижная игра «Огуречик, огуречик»

3. Подвижная игра «Найди себе пару»

4. Подвижная игра «Котята и щенята»

5. Ходьба в колонне по одному

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, с остановкой на звуковой сигнал (присесть, встать на одной ноге) Бег с изменением темпа движения. Перестроение в три звена.

ОРУ с обручем.

1) 1. Прыжки с короткой скакалкой

2. Ползание по наклонной доске

2) 1. Прыжки с короткой скакалкой

2. Ползание по гимнастической скамейке на коленях и ступнях

Подвижная игра «Бездомный заяц»

3) Игровое

1. Подвижная игра «Найди свой цвет»
2. Подвижная игра «Поймай комара»
3. Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»
4. Подвижная игра «Бусы»

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная в колонне по одному, на носках. Ходьба и бег «змейкой» между предметами, не задевая их. Перестроение в два звена.

ОРУ без предметов.

- 1) 1. Влезание на гимнастическую стенку с переходом на следующий пролёт приставным шагом
2. Перебрасывание мячей друг другу снизу
- 2) 1. Влезание на гимнастическую стенку с переходом на следующий пролёт приставным шагом
2. Перебрасывание мяча через шнур одной рукой
Подвижная игра «Лиса в курятнике»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Поезд»
 2. Подвижная игра «Зайка серый умывается»
 3. Подвижная игра «Бездомный заяц»
 4. Подвижная игра «У медведя во бору»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, парами вдоль стен зала, фиксируя повороты на углах. Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога. Перестроение в два звена.

ОРУ без предметов.

- 1) 1. Метание мешочков в вертикальную цель ($h = 1,2$, расстояние 2-2,5м.)
2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове
- 2) 1. Метание мешочков в вертикальную цель
2. Прыжки через короткую скакалку
Подвижная игра «Три поросёнка»
- 3) Сюжетное - «Волк и семеро козлят»
 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы
 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
 Подвижная игра «Волк и козлята»: козлята пасутся на лугу, по сигналу «Волк!» убегают. Каждый ребёнок находит своё место. По типу игры «Найди свой цвет»

Апрель

I неделя - Каникулы.

II неделя Диагностика уровня физического развития

III неделя Приказ № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»

Задачи.

1. Учить перебрасывать мяч двумя руками друг другу из-за головы, перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см. от пола.
Упражнять в прыжках через короткую скакалку, отбивании мяча об пол правой и левой рукой, метании.
Закрепить спрыгивание со скамейки.
2. Развивать координацию движений, ловкость, чувство равновесия, способность к самостоятельности, активности.
3. Воспитывать чувство коллективизма, уверенности в себе, умение проявлять сочувствие, доброту к другим детям.

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба, по кругу взявшись за руки из колонны по одному, с переменной направления движения (вправо-влево, по кругу). Бег в рассыпную, чередуя с ходьбой в колонне по одному. Перестроение в три звена.

ОРУ с фонариками (нетрадиционное оборудование).

- 1) 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы
2. Спрыгивание со скамейки
- 2) 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы
2. Прыжки через короткую скакалку
Подвижная игра «Мышеловка»
- 3) 1. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см. от пола
2. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.
Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Май

Задачи.

1. Учить прокатывать обруч друг другу, пролезать в обруч, перешагивать через набивные мячи, продолжать учить перебрасывать мяч друг другу из-за головы.
Упражнять в подлезании под дугу, лазаньи по гимнастической лестнице с переходом приставными шагами на следующий пролет, перебрасывание мяча друг другу из-за головы, снизу, прокатывании мяча с целью сбить предмет, в метании на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель, ходьбе по гимнастическому буму, ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через предмет, в умении перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см. от пола, беге.
Закрепить прыжки на двух ногах из обруча в обруч, с продвижением вперед, ползание на ладонях и коленях, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, ходьбу и бег по наклонной доске.
2. Развивать координацию движений, чувство равновесия, ловкость, быстроту, выносливость, инициативу, элементы творчества в играх и упражнениях.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, желание самостоятельно выполнять знакомые упражнения, формировать элементарные

представления о полезности физической активности. Поддерживать хорошее настроение.

I неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры, попеременно правой и левой ногой. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в три звена.

ОРУ с мячом большого диаметра.

- 1) 1. Прокатывание обручей друг другу
2. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см от пола
- 2) 1. Прокатывание обручей друг другу
2. Подлезание под дугу

Подвижная игра «Гуси - лебеди»

- 3) Игровое
 1. Игровое задание «Чье звено скорее соберётся»
 2. С кочки на кочку - прыжки из обруча в обруч
 3. Точно в цель – метание мешочков в горизонтальную цель
 4. Подвижная игра «Котята и щенята»
 5. И.м.п. «Найди и промолчи»

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, с остановкой на сигнал (присесть, встать на одной ноге). Бег враспынную в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Перестроение в три звена.

ОРУ с мячом большого диаметра.

- 1) 1. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы
2. Ходьба по гимнастическому буму, руки в стороны
- 2) 1. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы
2. Влезание на гимнастическую лестницу с переходом приставным шагом на следующий пролет.
- 3) 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет
2. Метание на дальность

Подвижная игра «Птички в гнёздышках»

И.м.п. «Кто ушёл?»

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег со сменой ведущего. Бег высоко поднимая колени. Ходьба враспынную. Перестроение в два звена.

ОРУ с гимнастической палкой.

- 1) 1. Пролезание в обруч
2. Прокатывание обруча друг другу
- 2) 1. Пролезание в обруч
2. Метание в вертикальную цель

Подвижная игра «Совушка»

- 3) Сюжетное занятие «Мы – будущие космонавты»
1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками
 3. Ходьба по ребристой доске
- Подвижная игра «Самолёты»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег «змейкой» между предметами, поставленными в один ряд. Бег с изменением темпа движения. Перестроение в два звена.

ОРУ с гимнастической палкой.

- 1) 1. Перешагивание через набивные мячи (5-6 шт)
2. Прыжки через бруски
 - 2) 1. Перешагивание через набивные мячи
2. Прокатывание мяча с целью сбить предмет
- Подвижная игра «Зайцы и волк»
- 3) *Игровое*
1. Подвижная игра «Поймай комара»
 2. По мосточку. Ходьба и бег по наклонной доске
 3. Прокати – не урони. Прокатывание обручей друг другу
 4. Весёлые мышата. Пролезание в обруч
 5. Подвижная игра «Охотник и зайцы»
 6. Дыхательная гимнастика. Фонопедические упражнения

Июнь

Задачи.

1. Учить ходить по гимнастическому бревну, сохраняя равновесие.
Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, на дальность, в перебрасывании мяча через сетку одной рукой, друг другу двумя руками снизу, из-за головы, подбрасывании мяча вверх и ловля двумя руками, прокатывании обруча друг другу, прыжках в длину с места, спрыгивании со скамейки, беге в заданном направлении.
Закрепить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, ходьбу и бег между двумя линиями, по доске, прыжки на двух ногах в заданном направлении, через шнуры, через кубик.
2. Развивать координацию движений, быстроту, ловкость, умение ориентироваться в пространстве, в изменившейся ситуации, внимание, память, способствовать развитию творчества в передаче образов.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, дружеские взаимоотношения, умение быть организованными, работать в коллективе.
Поддерживать положительный эмоциональный настрой.

I неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) 1. Попади в корзину – метание мешочков одной рукой (расстояние 2м)
2. По мостику на лужок – ходьба по доске (ширина 15см)
Подвижная игра «Удочка»
И.м.п. «Найди, где спрятано»
- 2) 1. Мяч через сетку – перебрасывание мяча через сетку одной рукой
2. Кто быстрее – из шнуров (реек) образуют две дорожки длиной 3м, шириной 30см.
по сигналу первые (в руках кегля) бегут по дорожке, огибают в 1м от дорожки предмет и возвращаются в колонну
Подвижная игра «Удочка»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «По ровненькой дорожке»
 2. Подвижная игра «Огуречик»
 3. Подвижная игра «У медведя во бору»
 4. И.м.п. «Где постучали»

II неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) 1. Воробушки - прыжки на двух ногах через шнуры
2. Перебрось – поймай – перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу
- 2) 1. Зайки – прыгуны - 4 прыжка в круг, поворот прыжком и 4 прыжка из круга
2. Перебрось - поймай – перебрасывание мяча друг другу из-за головы
Подвижная игра «Ловишки»
- 3) Игровое
 1. «Из-за леса, из-за гор» - ходьба с высоким подниманием колен, прямой галоп
 2. Подвижная игра «Найди себе пару»
 3. Подвижная игра «Удочка»
 4. И.м.п. «Найди, где спрятано»

III неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) 1. По узкому мосточку – ходьба по бревну, руки свободно балансируют
2. Кто дальше бросит – метание на дальность
Подвижная игра «Поймай комара»
- 2) 1. По узкому мосточку – ходьба по бревну
2. Парашютисты – спрыгивание со скамейки
Подвижная игра «Кролики»
И.м.п. «Найди кролика»
- 3) 1. Перепрыгни через кубик – прыжки через кубик, приземляясь на полусогнутые ноги
(без команды, произвольно)
2. Подбрось – поймай. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его
Подвижная игра «Кот и мыши»

IV неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) 1. Через ручеёк - прыжки в длину с места
2. Ловкие ребята - ходьба с перешагиванием через набивные мячи
Подвижная игра «Котята и щенята»
- 2) Сюжетное занятие «Прогулка в лес»
 1. Подвижная игра «По ровненькой дорожке»
 2. ОРУ с шишками
 3. «Кто дальше бросит шишку» - метание на дальность
 4. Через ручеёк – прыжки в длину с места
 5. Подвижная игра «У медведя во бору»
 6. Подвижная игра «Узнай по голосу»
- 3) 1. Весёлые мышата – пролезание в обруч
2. Не урони - прокатывание обручей друг другу
Подвижная игра «Самолёты»

Июль

Задачи.

1. Упражнять в прокатывании обруча друг другу, отбивании мяча одной рукой, метании в вертикальную цель, лазаньи по гимнастической лестнице, перелезании через гимнастическое бревно, прыжках из обруча в обруч, через бруски, через короткую скакалку, на одной ноге, на двух ногах с мешочком, зажатым между двух колен, беге в заданном направлении, с увертыванием.
Закрепить подлезание, ползание на четвереньках в заданном направлении, прыжки на двух ногах в заданном направлении, спрыгивание, прокатывание мяча с целью сбить предмет.
2. Развивать эмоциональную сферу ребенка, способность к самостоятельности, активности, творчеству, физические и волевые качества: выносливость, ловкость, быстроту, выдержку, внимание.
3. Воспитывать желание заниматься физкультурой, организованность, дружеские взаимоотношения, умение работать в коллективе. Поддерживать хорошее настроение.

I неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) 1. Прокати – не урони – прокатывание обручей друг другу
2. С кочки на кочку – прыжки из обруча в обруч
- 2) 1. Мышки - пролезание под шнур
2. Мой весёлый, звонкий мяч – отбивание мяча одной рукой
Подвижная игра «Бездомный заяц»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Зайка беленький сидит»
 2. Подвижная игра «Зайцы и Волк»
 3. Подвижная игра «Ловишки»

4. И.м.п. «Найди зайку»

II неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) 1. Весёлые обезьянки – лазание по гимнастической лестнице
2. Весёлые зайки – прыжки на двух ногах через бруски (4-5 шт, расстояние 50см.)
Подвижная игра «Лиса в курятнике»
- 2) 1. Кто самый меткий - метание в вертикальную цель
2. По цветной дорожке на одной ножке - прыжки на одной ноге
Подвижная игра «Лиса в курятнике»
- 3) 1. Кто самый меткий - метание в вертикальную цель
2. Кто быстрее до кегли – ползание на ладонях и ступнях
Подвижная игра «Мы весёлые ребята»

III неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) Игровое
 1. Подвижная игра «Найди свой цвет»
 2. Подвижная игра «Котята и щенята»
 3. Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»
 4. И.м.п. «Узнай по голосу»
- 2) 1. Прыжки через короткую скакалку
2. Быстрые жучки – ползание между предметами с опорой на ладони и колени
- 3) 1. Прыжки через короткую скакалку
2. Мой весёлый, звонкий мяч – отбивание мяча одной рукой
Подвижная игра «Перелёт птиц»

IV неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) 1. Сбей кеглю – прокатывание мяча с целью сбить кеглю
2. Весёлые щенята – перелезание через гимнастическое бревно
Подвижная игра «Котята и щенята»
- 2) 1. Пройди – не задень – перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от земли
2. Пингвины - прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен по кругу
Подвижная игра «У медведя во бору»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Лягушки и цапля»
 2. Подвижная игра «Лиса в курятнике»
 3. Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»
 4. И.м.п. «Узнай по голосу»

Задачи.

1. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы, набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность, прыжках через короткую скакалку, из обруча в обруч, через бруски, лазаньи по гимнастической лестнице с переходом на следующий пролет, ходьбе и беге в заданном направлении, умении действовать по зрительному, слуховому сигналу.
Закрепить ползание на четвереньках в заданном направлении, подлезание, прыжки на двух ногах, прокатывание мяча в заданном направлении.
2. Развивать координацию движений, быстроту, ловкость, выносливость, умение ориентироваться в пространстве, в изменившейся ситуации, создавать условия для развития эмоциональной сферы.
3. Воспитывать уверенность в себе, инициативность, дружеские взаимоотношения, формировать элементарные представления о пользе физической активности. Поддерживать хорошее настроение.

I неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) 1. Перебрось – поймай – перебрасывание мячей двумя руками снизу расстояние 1,5 м
2. По тоннелю – ползание на ладонях и коленях, используя оборудование на спортивном участке
- 2) 1. Перебрось – поймай – перебрасывание мячей двумя руками из-за головы
2. Пройди – не задень – перешагивание через набивные мячи. Подвижная игра «Бездомный заяц»
- 3) 1. Весёлая скакалка - прыжки через короткую скакалку
2. Весёлые обезьянки - лазанье по гимнастической лестнице с переходом на следующий пролёт. Подвижная игра «Зайцы и волк»

II неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) 1. Весёлые обезьянки – лазанье по гимнастической лестнице с переходом на следующий пролёт
2. Прыжки через короткую скакалку
Подвижная игра «Самолёты»
- 2) Игровое
 1. Подвижная игра «Поезд»
 2. Подвижная игра «Удочка»
 3. Подвижная игра «Котята и щенята»
 4. И.м.п. «Найди щенка»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Найди свой цвет»
 2. По тропинке. Ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к носку другой
 3. Подвижная игра «Мышеловка»
 4. И.м.п. «Узнай по голосу»

III неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) 1. Через ручеёк – прыжки в длину с места
2. Кто дальше - метание набивного мяча из-за головы
Подвижная игра «Цветные автомобили»
- 2) 1. С кочки на кочку – прыжки из обруча в обруч на двух ногах, продвигаясь вперёд
2. Кто дальше бросит - метание набивного мяча из-за головы
Подвижная игра «Цветные автомобили»
- 3) Игровое
 1. Игровое задание «Догони свою пару»
 2. Подвижная игра «Мышеловка»
 3. Подвижная игра «Совушка»
 4. И.м.п. «Эхо»

IV неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) 1. Кто быстрее – бег на дистанцию 30м парами
2. Прокатывание мяча между предметами
2. 1. Челночный бег 3×5
2. Сбей кеглю – прокатывание мяча с целью сбить кеглю
Подвижная игра «Совушка»
- 3) 1. Челночный бег 3×5
2. Весёлые зайчата - прыжки через бруски
Подвижная игра «Ловишки»

Старшая группа

Сентябрь

Задачи.

1. Учить ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, по веревке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, подбрасывать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши, подбрасывать и ловить мяч маленького диаметра.
Упражнять в перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу, забрасывании мяча в корзину, подпрыгивании на двух ногах с целью достать предмет несколько раз подряд, прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, спрыгивании, ползании на четвереньках между предметами, чередуя с ходьбой и бегом, ползании по скамейке, опираясь на предплечья и колени, пролезании в обруч боком, не задевая верхний край, в умении перешагивать через кубики с мешочком на голове, ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
Закрепить прыжки на двух ногах в заданном направлении, ходьбу на носках между двумя линиями, между предметами, бег в заданном направлении.

2. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость, слуховое внимание.
3. Воспитывать умение действовать в коллективе, выдержку, формировать элементарные представления о полезности физических упражнений, воспитывать потребность регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе.

I неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному прыжком. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Перестроение в две колонны.

ОРУ без предметов.

- 1)
 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии 2 шагов ребёнка
 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (4м)
 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (2,5м)
Подвижная игра «Мышеловка»
- 2)
 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи
 2. Прыжки на двух ногах между предметами
 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу
Подвижная игра «Мышеловка»
- 3) Игровое
 1. Игровое задание «Чье звено быстрее соберётся»
 2. Подвижная игра «Мышеловка»
 3. Подвижная игра «Удочка»
 4. И.м.п. «Эхо»

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному в среднем темпе до 1 минуты. Перестроение в две колонны.

ОРУ без предметов.

- 1)
 1. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши
 2. Подпрыгивание на двух ногах с целью достать предмет 4-6 раз подряд, пауза, повтор
 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минут
- 2)
 1. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши
 2. Подпрыгивание на месте с целью достать предмет
 3. Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с ходьбой и бегом
Подвижная игра «Перелёт птиц»
И.м.п. «Найди и промолчи»
- 3)
 1. Пройди не задень – ходьба на носках между предметами
 2. Кто быстрее – прыжки на двух ногах до обозначенного места
 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.
Подвижная игра «Совушка»

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному обычная, на носках. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд. Перестроение в две колонны.

ОРУ с мячом большого диаметра.

- 1) 1. Ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к носку другой
2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях
3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками
- 2) 1. Ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к носку другой
2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени
3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши двумя руками

Подвижная игра «Удочка»

- 3) 1. Пингвины - прыжки с мешочком, зажатым между колен
2. По мостику – ходьба на носках, руки за головой. Дорожка выложена из реек, шириной 15см.
3. Попади в корзину – забрасывание мячей в корзину

Подвижная игра «Мышеловка»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в пары, ходьба парами, чередуя с ходьбой в колонне по одному. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога. Перестроение в две колонны.

ОРУ с мячом большого диаметра.

- 1) 1. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его
2. Перешагивание через кубики с мешочком на голове
3. Пролезание в обруч боком, не задевая верхний край
- 2) 1. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его
2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове
3. Прыжки на двух ногах между предметами

Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»

- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Затейники»
 2. Подвижная игра «Удочка»
 3. Подвижная игра «Перелёт птиц»
 4. И.м.п. «Найди, где спрятано»

Октябрь

I неделя - Диагностика уровня физического развития

II неделя Приказ № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»

Методика Сафоновой О. А. «Экспресс-анализ и оценка детской деятельности»

Задачи.

1. Учить перебрасывать мяч друг другу из-за головы и, ловить его не прижимая к себе, ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.

Упражнять в умении прыгать на одной ноге, подбрасывать вверх малый мяч и ловить его, отбивать мяч на месте правой и левой рукой, перелезть через несколько предметов подряд, бегать в заданном направлении, с остановкой, с увертыванием. Закреплять ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, перелезание через скамейку, подпрыгивание вверх.

2. Развивать эмоциональную сферу ребенка, физические качества: ловкость, выносливость, силу, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, слуховое внимание.
3. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, поддерживать чувство «мышечной радости», умение контролировать свою деятельность.

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному прыжком. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба в медленном темпе, широкими шагами с перекатом с пятки на носок. По сигналу обычная ходьба. На следующий сигнал ходьба мелкими семенящими шагами. Бег в колонне по одному. Перестроение в две колонны.

ОРУ с гимнастической палкой.

- 1)
 1. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы (2,5м.)
 2. Прыжки на одной ноге до обозначенного места
 3. Перелезание через гимнастическую скамейку
- 2)
 1. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы
 2. Прыжки на правой ноге до кегли, обратно на левой
 3. Перелезание через несколько предметов подряд

Подвижная игра «Не оставайся на полу»
И.м.п. «Найди, где спрятано»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Затейники»
 2. Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»
 3. Подвижная игра «Бабка Ёжка»
 4. И.м.п. «Летает – не летает»

IV неделя

Вводная часть на тренажерах.

Дети делятся на две подгруппы. I подгруппа: упражнения на велотренажерах, беговых дорожках. II подгруппа: ходьба по ребристой доске, массаж рук с помощью тренажеров «коконов». Для выполнения ОРУ дети строятся в две колонны.

ОРУ с гимнастической палкой.

- 1)
 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом
 2. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его
 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях
- 2)
 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове
 2. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой
 3. Подпрыгивание с целью достать предмет

Подвижная игра «Бабка Ёжка»
- 3) Игровое
 1. Игровое задание «Быстро возьми» - по кругу кубики. Дети идут по кругу, по

команде «Быстро возьми» – каждый играющий быстро берёт кубик и поднимает над головой

2. «Мяч в тоннеле» - передача мяча в команде между ног, последний игрок с мячом бежит и становится впереди и т. д.
3. Подвижная игра «Удочка»
4. Подвижная игра «Совушка»
5. И.м.п. «Эхо»

Ноябрь

Задачи.

1. Учить прыгать на одной ноге попеременно (два прыжка на правой и два на левой ноге), через линии боком на двух ногах, отбивать мяч об пол, продвигаясь вперед шагом, ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь двумя руками. Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками снизу, из-за головы, подбрасывании малого мяча вверх и ловле его двумя руками, ходьбе по веревке положенной «змейкой», с мешочком на голове по веревке, положенной прямо, по гимнастическому буму, по гимнастической скамейке с разным положением рук, прыжках из обруча в обруч, спрыгивании с предметов, ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, ползании на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч, беге в заданном направлении. Закреплять прыжки на двух ногах в заданном направлении, ползание на четвереньках, опираясь на ладони и колени в чередовании с ходьбой и бегом, на ладонях и ступнях, подлезание, ходьбу по ребристой доске, ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, на носках между двумя линиями.
2. Развивать координацию движений, ловкость, выносливость, силу, быстроту реакции, слуховое и зрительное внимание, творчество в движении.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, дружеские взаимоотношения, уважительное отношение к соперникам, честность в спортивной борьбе. Поддерживать положительный эмоциональный настрой.

I неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу - изменить направление движения (к окну, к двери, и т.д.). Бег врассыпную в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Перестроение в круг для выполнения ОРУ.

ОРУ с обручем.

- 1) 1. Прыжки по прямой 4м – 2 прыжка на правой, затем 2 прыжка на левой (попеременно)
2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу
3. Ходьба по шнуру с мешочком на голове
- 2) 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно по 2
2. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы
3. Ходьба по верёвке, положенной змейкой
Подвижная игра «Пожарные на учениях»
И.м.п. «Кто ушёл»
- 3) Игровое

1. Подвижная игра «Затейники»
2. Подвижная игра «Найди свой цвет»
3. Игровое задание «Воробушки и кот». Чертится круг диаметром 3-4м в кругу кошка. Воробушки прыгают на двух ногах из круга в круг
4. Подвижная игра «Перелёт птиц»
5. И.м.п. «Узнай по голосу»

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу. Объяснение задания. По кругу выложи шнур. Дети подходят поднимают шнур. Ходьба по кругу, держась за шнур вправо и влево по сигналу педагога. Бег по кругу, держась за шнур, изменяя направление движения по сигналу. Выполнение ОРУ в кругу.

ОРУ с обручем.

- 1)
 1. Отбивание мяча об пол, передвигаясь вперёд шагом
 2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч
 3. Прыжки из обруча в обруч
- 2)
 1. Отбивание мяча об пол, передвигаясь вперёд шагом (5 м.)
 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны
 3. Ползание между предметами в чередовании с ходьбой и бегом

Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»

- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «» «Найди свой цвет»
 2. Подвижная игра «Пожарные на учениях»
 3. Подвижная игра «Удочка»
 4. Подвижная игра «Хитрая лиса»
 5. Дыхательные упражнения. Фонопедические упражнения

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному прыжком. Ходьба в колонне по одному, чередуя с ходьбой парами. Бег с изменением темпа движения. Перестроение в две колонны.

ОРУ с косичкой.

- 1)
 1. Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь двумя руками
 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой
 3. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его двумя руками
- 2)
 1. Ползание по гимнастической скамейке на спине и на животе, подтягиваясь двумя руками
 2. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами
 3. Подлезание под шнур h=40см

Подвижная игра «Мышеловка»

- 3)
 1. Прыжки на двух ногах между кеглями, дистанция 5м
 2. Мяч водящему – 3-4 круга. В центре водящий перебрасывает мяч поочередно игрокам своей команды двумя руками снизу
 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе

Подвижная игра «Перелёт птиц»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, с высоким подниманием колен, врассыпную с заданием «сделай фигуру». Бег в умеренном темпе. Перестроение в две колонны.

ОРУ с косичкой.

- 1)
 1. Прыжки через линии боком на двух ногах
 2. Ходьба по гимнастическому буму
 3. Отбивание мяча на месте и с продвижением вперёд
- 2) Круговая тренировка «В стране игрушек»
 1. Резвые мышата – ползание на ладонях и коленях между предметами
 2. Кукла – ходьба по гимнастической скамейке
 3. Заводные зайчата – прыжки из обруча в обруч боком
 4. Паровозик - ходьба по ребристой доске, руки согнуты назад, кисти в кулаках, на каждые 2 шага круговое движение предплечьями вперёд

Медвежата – подвижная игра «У медведя во бору»
И.м.п. «Найди и промолчи»
- 3) Игровое
 1. И.м.п. «Летает - не летает»
 2. «В тоннеле» - мяч передают внизу между ног, последний игрок с мячом бежит и становится вперёд и т.д.
 3. По мостику – ходьба на носках по дорожке из реек, руки за головой.
 4. Кто быстрее до кегли - прыжки на одной ноге, дистанция 4м.
 5. Подвижная игра «Мышеловка»
 6. И.м.п. «Узнай по голосу»

Декабрь

Задачи.

1. Учить перебрасывать мяч друг другу в парах и ловить его после отскока от пола. Ходить по рейке гимнастической скамейки, сохраняя равновесие, перепрыгивать через 5-6 предметов ($h = 15$ см.) поочередно через каждый, влезать на гимнастическую лестницу одноименным способом, вести шайбу клюшкой в заданном направлении (элементы хоккея), скользить по ледяной дорожке с разбега, приседая на середине. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, прыжках на двух ногах боком через шнуры, спрыгивании со скамейки в обруч, на одной ноге, подлезании поочередно правым и левым боком, перебрасывании мяча друг другу из-за головы из положения сидя, перебрасывании и ловле после отскока от пола, в умении отбивать мяч на месте и продвигаясь вперед, беге с увертыванием. Закреплять прыжки на двух ногах через шнуры, из обруча в обруч, ползание на ладонях и ступнях, чередуя с бегом, по гимнастической скамейке, на животе и на спине, подтягиваясь двумя руками, ходьбу «змейкой» по шнуру, по скамейке.
2. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость, слуховое внимание.

3. Воспитывать умение действовать в коллективе, выдержку, уважительное отношение к соперникам, справедливость, честность в спортивной игре, формировать элементарные представления о полезности физических упражнений, воспитывать потребность регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе.

I неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну. Ходьба обычная в сочетании с ходьбой на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд. Перестроение в две колонны.

ОРУ с мешочками.

- 1) 1. Перебрасывание мяча друг другу в парах и ловля после отскока от пола
2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове
3. Прыжки на двух ногах боком через шнуры
- 2) 1. Перебрасывание мяча друг другу в парах и ловля после отскока от пола
2. Спрыгивание со скамейки
3. Ползание по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь двумя руками

Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»

- 3) 1. Весёлые Воробушки – дети стоят по кругу, перед каждым - снежок, прыгают из круга в круг через снежок. Водящий в центре старается осалить
2. Эстафета с санками «Кто быстрее» сидя на санках, отталкиваются двумя ногами (расстояние 5м)
3. Ведение шайбы по прямой

Подвижная игра «Мышеловка»

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному прыжком. Ходьба в колонне по одному, по сигналу – остановиться покружиться на месте. Бег враспынную в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Перестроение в две колонны.

ОРУ с мешочками.

- 1) 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки
2. Подлезание поочерёдно правым и левым боком
3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
- 2) 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки свободно балансируют
2. Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом
3. Прыжки на двух ногах через шнуры

Подвижная игра «Хитрая лиса»

- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Найди свой цвет»
 2. Кто быстрее – ведение шайбы между предметами
 3. С льдины на льдину - в две линии в шахматном порядке обозначается 6 – 8 обручей на расстоянии 50см один от другого, прыжки на 2м, руки произвольно
 4. Гонки на санках – эстафета, один ребёнок сидит на санках, другой везёт

5. Подвижная игра «Солнышко - вёдрышко»

6. И.м.п. «Эхо»

III неделя

Вводная часть на тренажерах.

Дети делятся на две подгруппы. I подгруппа: упражнения на велотренажерах, беговых дорожках, батуте. II подгруппа: ходьба по ребристой доске, массаж рук с помощью тренажеров «коконов»

ОРУ без предметов.

1. 1. Прыжки через 5-6 предметов поочередно через каждый (h=15см)
2. Перебрасывание мяча из-за головы из положения сидя
3. Ползание по гимнастической скамейке на животе и на спине, подтягиваясь двумя руками
2. 1. Прыжки через 5-6 предметов поочередно через каждый
2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола
3. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на ладони и стопы

Подвижная игра «Солнышко – вёдрышко»

3. 1. По ледяной дорожке - скольжение по ледяной дорожке с разбега
2. Поезд – катание на санках друг друга по кругу
3. Ведение шайбы между предметами

Подвижная игра «Два мороза»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, приставным шагом вправо и влево. Бег врассыпную. Перестроение в две колонны.

ОРУ без предметов.

- 1) 1. Лазанье по гимнастической лестнице одноимённым способом
2. Спрыгивание со скамейки в обруч
3. Отбивание мяча на месте и, продвигаясь вперёд

Подвижная игра «Бабка Ёжка»

- 2) Круговая тренировка «Увлекательное путешествие »
 1. «Гора» - лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом
 2. «Пещера» ползание по дорожке (нетрадиционное оборудование), фиксируя положение рук, подлезание под дуги
 3. «В лесу по тропинке между деревьями» - ходьба змейкой по шнуру
 4. «Болото» - прыжки из обруча в обруч

Подвижная игра «Бездомный заяц»

- 3) 1. По дорожке - скольжение по ледяной дорожке на середине присесть, а затем продолжить скольжение
2. Ловкие ребята - ведение шайбы по прямой, обогнуть кеглю и вернуться в команду
3. Прыжки через снежки вперёд – назад

Подвижная игра «Два мороза»

Январь

I неделя - Каникулы

Задачи.

1. Учить отбивать мяч одной рукой вокруг себя, перебрасывать мяч друг другу от груди, прыгать в длину с места, передавать шайбу клюшкой друг другу в парах, закатывать в ворота (элементы хоккея), передвигаться по лыжне ступающим, скользящим шагом (лыжи).

Упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске, ходьбе по рейке гимнастической скамейки, лазаньи по гимнастической стенке одноименным способом и ходьбе приставным шагом по четвертой рейке гимнастической стенки, подбрасывании мяча вверх и ловле его после хлопка в ладоши, перебрасывании мяча друг другу и ловле после отскока от пола, ползании по гимнастической скамейке с мешочком на спине, беге.

Закрепить перелезание через несколько предметов, подлезание под дугу, не касаясь руками пола, ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч, в прыжках ноги врозь, ноги вместе с продвижением вперед, ходьбу по гимнастическому буму.

2. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость, силу, выдержку, создавать условия для развития эмоциональной сферы.
3. Воспитывать организованность, самостоятельность, умение контролировать свою деятельность, формировать представления о полезности физических упражнений.

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному прыжком. Ходьба в колонне по одному, по сигналу, повернуться через левое плечо и идти в другую сторону. Ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи. Перестроение в две колонны.

ОРУ с фонариками.

- 1)
 1. Отбивание мяча об пол одной рукой вокруг себя
 2. Перелезание через несколько предметов подряд
 3. Ходьба по гимнастическому буму
- 2)
 - 1 Отбивание мяча вокруг себя
 2. Ходьба и бег по наклонной доске
 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине

Подвижная игра «Медведи и пчёлы»
И.м.п. «Летает – не летает»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»
 2. Ловкие ребята - забивание шайбы в ворота
 3. Эстафета на санках по трое
 4. Подвижная игра «Салка на одной ноге»
 5. Ходьба к колонне по одному с выполнением заданий для рук

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба и бег со сменой ведущего. Перестроение в две колонны.

ОРУ с гимнастической палкой.

- 1)
 1. Перебрасывание мяча друг другу от груди

2. Ходьба и бег по наклонной доске.
3. Прыжки ноги врозь – ноги вместе, продвигаясь вперёд до обозначенного места (6м)
- 2)
 1. Перебрасывание мяча друг другу способом от груди
 2. Влезание на гимнастическую стенку одноимённым способом и ходьба приставным шагом по 4-й рейке гимнастической стенки
 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки в стороны
 Подвижная игра «Салка на одной ноге»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Найди свой цвет»
 2. «Кто быстрее» - эстафета на санках по двое
 3. Точный пас – передача шайбы друг другу в парах
 4. Ловкие ребята – закатывание шайбы в ворота
 5. Подвижная игра «Два мороза»
 6. И.м.п. «Летает – не летает»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «Один-два». По сигналу «Два» - ходьба в колонне по два, по сигналу «Один» - ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Перестроение в две колонны.

ОРУ с гимнастической палкой.

- 1)
 1. Прыжки в длину с места
 2. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком
 3. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч
- 2)
 1. Прыжки в длину с места
 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола
 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола
 Подвижная игра «Совушка»
- 3) Занятие на лыжах
 1. Передвижение по лыжне ступающим шагом «как лошадки»
 2. Передвижение по лыжне широким скользящим шагом, как лисички, чтобы не заметил охотник
 3. Передвижение под воротцами из лыжных палок, мягко сгибая ноги. Пройдя воротца, выпрямляются и делают хлопок над головой
 4. Свободная ходьба по учебной лыжне.

Февраль

Задачи.

1. Учить метать мешочки в вертикальную цель, влезать на гимнастическую стенку разноименным способом, забрасывать мяч в кольцо, прыгать на одной ноге через шнуры, выполнять на лыжах повороты на месте, спускаться на лыжах с пологого склона и подниматься «елочкой».

Упражнять в прыжках на одной ноге между предметами, попеременно по прямой, на двух ногах в длину с места, через шнуры боком, через 5-6 предметов прямо, в

отбивании мяча вокруг себя, метании набивного мяча на дальность, ходьбе на лыжах скользящим шагом по прямой и обходя препятствия.

Закрепить ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине, на животе и на спине, подтягиваясь двумя руками, по туннелю, подлезание под шнур, перешагивание через шнур, ходьбу по гимнастической скамейке прямо и приставным шагом.

2. Развивать эмоциональную сферу, быстроту реакции, творческое мышление, координацию движения, ловкость, силу, выносливость, выдержку.
3. Воспитывать потребность регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе, настойчивость, справедливость, честность, умение действовать в коллективе. Поддерживать чувство «мышечной радости».

I неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ведущий соединяясь с последним ребенком, образует круг. Ходьба по кругу, держась за шнур (вправо и влево). Бег по кругу, держась за шнур и меняя направление движения по сигналу педагога.

ОРУ с мячом малого диаметра.

- 1)
 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой
 2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине «Проползи не урони»
 3. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками
- 2)
 1. Метание мешочков в вертикальную цель
 2. Прыжки на одной ноге попеременно (по два)
 3. Ходьба на носках между кеглями

Подвижная игра «Мышеловка»

- 3) Занятие на лыжах
 1. Ходьба скользящим шагом 50м
 2. Выполнение поворотов на месте «веер»
 3. Перешагивание через 3 гимнастических палки, лежащие на снегу, на расстоянии шага друг от друга
 4. Спокойная ходьба на лыжах

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная в сочетании с ходьбой змейкой. Бег со сменой темпа движения. Перестроение в две колонны.

ОРУ с мячом малого диаметра.

- 1)
 1. Влезание на гимнастическую стенку разноимённым способом и спуск, не пропуская реек
 2. Отбивание мяча вокруг себя
 3. Прыжки в длину с места
- 2)
 1. Влезание на гимнастическую стенку разноимённым способом и передвижение по 4-й рейке гимнастической стенки
 2. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы
 3. Прыжки через шнуры боком

Подвижная игра «Горелки»

- 3) Занятие на лыжах
1. Ходьба скользящим шагом, обходя встречающиеся препятствия
 2. Спуск на лыжах с пологого склона
 3. Подъём лесенкой
 4. Игра «У кого будет меньше шагов» - дети идут по прямой лыжне (10м), стараясь преодолеть её за возможно меньшее число длинных накатистых шагов

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, приставными шагами. Прямой галоп, боковой галоп, подскоки с ноги на ногу. Перестроение в две колонны.

ОРУ с обручем.

- 1)
 1. Забрасывание мяча в кольцо
 2. Подлезание под шнур h=40см
 3. Перешагивание через шнур h=40см
- 2)
 1. Забрасывание мяча в кольцо
 2. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом
 3. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах поочередно, через каждый

Подвижная игра «Удочка»

- 3) Занятие на лыжах
1. Ходьба скользящим шагом, обходя встречающиеся препятствия 80м
 2. Спуск с пологого склона (длина ската 6-8м)
 3. Подъём «лесенкой»
 4. Игра «У кого будет меньше шагов»

IV неделя

Вводная часть на тренажерах.

Дети делятся на две подгруппы. I подгруппа: упражнения на велотренажерах, беговых дорожках, батуте. II подгруппа: ходьба по ребристой доске, массаж рук с помощью тренажеров «коконов».

ОРУ с обручем.

- 1)
 1. Прыжки на одной ноге через шнуры
 2. Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь двумя руками
 3. Отбивание мяча вокруг себя

Подвижная игра «Охотники и зайцы»
- 2) Круговая тренировка «Озорные котята»
 1. Котёнок играет - прыжки через шнуры на одной ноге
 2. Котёнок лазает по деревьям – влезание на гимнастическую стенку и передвижение по 4-й рейке
 3. Котёнок на заборе - ходьба по гимнастической скамейке

Подвижная игра «Ловишки»
- 3) Занятие на лыжах
 1. Ходьба скользящим шагом между флажками (8 шт.), стоящих на расстоянии 2,5м друг от друга
 2. Спуск со склона
 3. Подъём лесенкой

4. Игра «Кто быстрее повернётся» переступание на 180^0 сначала в одну сторону, а потом в другую сторону

Март

Задачи.

1. Учить метать в горизонтальную цель, на дальность, прыгать в длину с разбега, через короткую скакалку.
Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, приставным шагом с мешочком на голове, по наклонной доске на носках и приставным шагом, прыжках на одной ноге из обруча в обруч, в рассыпную, на двух ногах боком через бруски, в длину с места, перебрасывании мяча друг другу одной рукой и ловле после отскока от пола, метании в горизонтальную цель, прокатывании обручей друг другу, лазаньи по наклонной лестнице с последующим переходом на гимнастическую стенку.
Закреплять прыжки на двух ногах между предметами, подпрыгивание вверх, спрыгивание, ползание на четвереньках, чередуя с ходьбой с высоким подниманием колен, бегом, подлезание правым и левым боком поочередно, пролезание в обруч, ходьбу на носках между предметами.
2. Развивать координацию движений, чувство равновесия, ловкость, выносливость, творческое мышление, умение ориентироваться по карте – схеме, на местности, быстроту реакции, инициативность в самостоятельной деятельности.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, желание самостоятельно заниматься физкультурой, организованность, дисциплинированность, проявление дружелюбия и взаимопомощи. Формировать представления о полезности физических упражнений, поддерживать хорошее настроение.

I неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках. Ходьба и бег змейкой. Перестроение три колонны.

ОРУ с лентами.

- 1) 1. Метание в горизонтальную цель (3м)
2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивания через набивные мячи
3. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч
- 2) 1. Метание в горизонтальную цель
2. Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставным шагом, с мешочком на голове
3. Прыжки правым и левым боком поочередно через бруски
Подвижная игра «Ловля обезьян»
И.м.п. «Сделай фигуру»
- 3) Игровое
 1. Игровое упражнение «Чье звено быстрее построится»
 2. Эстафета «Передай мяч» - передают мяч над головой, последний игрок перебегает и становится первым и т.д.
 3. «Кто быстрее до кегли» - прыжки на двух ногах между предметами
 4. Подвижная игра «Пожарные на учениях»

5. Подвижная игра «Перелёт птиц»

6. Ходьба в колонне по одному

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, мелкими и широкими шагами. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Перестроение в три колонны.

ОРУ с лентами.

- 1)
 1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах
 2. Перебрасывание мяча друг другу одной рукой и ловля двумя руками после отскока от пола
 3. Ползание на четвереньках между кеглями, чередуя с ходьбой с высоким подниманием колен (через набивные мячи)
- 2)
 1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах
 2. Подлезание под дугами правым и левым боком поочередно
 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой

Подвижная игра «Медведи и пчёлы»

- 3) Сюжетное «Прогулка в лес»
 1. Через холодный ручей - прыжки в длину с места
 2. Переправа - помочь зайчатам перебраться на другой берег. Дети вдвоём стоят в одном обруче, второй кладут впереди и переходят в него и т.д.
 3. Медвежата учатся пролезать в обруч - пролезание в обруч правым и левым боком

Подвижная игра «Салка на одной ноге на поляне». И.м.п. «Хитрая сова»

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, спиной вперед. Ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи. Перестроение в три колонны.

ОРУ с гимнастической палкой.

- 1)
 1. Метание на дальность
 2. Прыжки через скакалку
 3. Ползание на четвереньках по прямой, обратно бегом – «Кто быстрее до кегли»
- 2)
 1. Метание правой и левой рукой на дальность
 2. Лазание по наклонной лестнице с последующим переходом на гимнастическую стенку, передвижение на следующий пролёт и спуск вниз
 3. Прыжки на двух ногах между предметами

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Карусель»
 2. Игровое задание «Чье звено быстрее соберётся»
 3. «Пингвины» - прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен
 4. Подвижная игра «Медведь и пчёлы»
 5. Подвижная игра «Не оставайся на земле»

6. Игровое упражнение «Великаны и гномы»

IV неделя

Вводная часть на тренажерах.

Дети делятся на две подгруппы. I подгруппа: упражнения на велотренажерах, беговых дорожках, батуте. II подгруппа: ходьба по ребристой доске, массаж рук с помощью тренажеров «коконов». По сигналу педагога, дети меняются местами

ОРУ с гимнастической палкой.

- 1) 1. Прыжки в длину с разбега
2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах (4м)
3. Ходьба по наклонной доске приставными шагами
- 2) 1. Прыжки в длину с разбега
2. Метание мешочков в горизонтальную цель
3. Ходьба по наклонной доске на носках

Подвижная игра «Салка на одной ноге»

- 3) Занятие с элементами спортивного ориентирования. Основные движения выполняются по маршруту.
 1. Прыжки в длину с места
 2. Перешагивание через предметы
 3. Метание в горизонтальную цель

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Апрель

I неделя - Каникулы

II неделя - Диагностика уровня физического развития

III неделя Приказ № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»

Методика Сафоновой О. А. «Экспресс-анализ и оценка детской деятельности»

Задачи.

1. Учить прыжкам через короткую скакалку с ноги на ногу.
Упражнять в ползании по-пластунски, ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине, беге с заданием, лазаньи.
Закрепить метание мешочков на дальность и в вертикальную цель, подпрыгивание вверх.
2. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость, эмоциональную сферу, внимание, способствовать развитию активности, самостоятельности, творческое мышление.
3. Воспитывать организованность, дружеские взаимоотношения, выдержку.

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег по кругу, взявшись за руки.

ОРУ со скакалкой.

- 1) 1. Прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу

2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине
3. Метание мешочков в вертикальную цель
Подвижная игра «У кого меньше мячей»
- 2) 1. Прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу, на двух ногах
2. Ползание по-пластунски
3. Метание мешочков на дальность
Подвижная игра «Караси и щука»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Затейники»
 2. Подвижная игра «Удочка»
 3. Подвижная игра «Караси и щука»
 4. Подвижная игра «Медведи и пчелы»
 5. И.м.п. «Летает – не летает»

Май

Задачи.

1. Учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, передавать мяч ногой друг другу в парах, вести мяч ногой между предметами, (футбол), прыгать на одной ноге боком через шнуры.
Упражнять в умении подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока от пола, после хлопка в ладоши, отбивать мяч на месте, меняя высоту отскока мяча, вести мяч в заданном направлении, с остановкой по сигналу (баскетбол), прыгать в длину с разбега, через короткую скакалку разными способами, прокатывать обруч друг другу, и пролезать в обруч, влезать на гимнастическую стенку разноименным способом с переходом на следующий пролет, ходить по гимнастическому бревну, по гимнастической скамейке, раскладывая и собирая предметы.
Закреплять ловлю мяча, не прижимая к себе, метание мешочков в горизонтальную цель, прокатывание мяча в заданном направлении, ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе и на спине, подтягиваясь двумя руками, прыжки с мешочком, зажатым между колен, через невысокие предметы, ходьбу с перешагиванием через набивные мячи.
2. Развивать координацию движений, ловкость, глазомер, умение самостоятельно выполнять знакомые упражнения, оценивать качество выполнения, быстроту реакции, слуховое внимание.
3. Воспитывать желание заниматься физкультурой, организованность, дисциплинированность, выдержку, решительность, выразительность движений, уважение мальчиков к девочкам, формировать представление о полезности физических упражнений.

I неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному переступанием. Ходьба в колонне по одному обычная с выполнением заданий для рук (рывки рук, вращение кистями и т.д.) Бег в умеренном темпе до 1,5. Ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.

ОРУ с мячом большого диаметра.

- 1) Занятие с элементами спортивной игры «Баскетбол»
 1. Подбросить мяч вверх и поймать его 5-6 раз
 2. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола 8-10 р.
 3. Бросание мяча вверх и ловля после хлопка в ладоши 8-10 р.

Подвижная игра «Играй, играй, меня не теряй»
И.м.п. «Будь внимателен»
- 2) Занятие с элементами спортивной игры «Баскетбол»
 1. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой
 2. Отбивание мяча на месте, меняя высоту отскока мяча
 3. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой

Подвижная игра «Мяч водящему»
Свободная игра с мячом на площадке 3 минуты
- 3) 1. «Прокати и сбей» - диаметр 10м – на середине - кегли. Дети в две шеренги одна напротив другой. Одна подгруппа прокатывает мячи с целью сбить кегли, а вторая ловит. Кегли ставят и прокатывают другие
2. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, с ноги на ногу
3. Ходьба по гимнастическому бревну.

Подвижная игра «Хитрая лиса»
И.м.п. «Гномы и великаны»

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному переступанием. Ходьба и бег змейкой. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу. Перестроение в три колонны.

ОРУ с мячами большого диаметра.

- 1) Занятие из серии «Знай своё тело»: «Опора и двигатели нашего организма»
 1. Метание мешочков в горизонтальную цель
 2. Прыжки в длину с разбега
 3. Упражнение «Уголок»

Подвижная игра «Охотники и обезьяны»
- 2) Занятие для подгруппы девочек «Русские красавицы»

В вводной части танцевальные движения: припадание, переменный шаг, прямой и боковой галоп.

 1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на батуте
 2. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием
 3. «Складочка»

Подвижная игра «Карусель» (со скакалками)
- 3) 1. Прыжки на одной ноге боком через шнуры
2. Прокати обруч - прокатывание обруча друг другу
3. Пролезь в обруч - один ребёнок держит обруч вертикально, другой пролезает

Подвижная игра «Горелки»

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному переступанием. Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба и бег парами. Бег в рассыпную. Перестроение в три колонны.

ОРУ на гимнастической скамейке.

- 1)
 1. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении (элементы футбола)
 2. Прыжки на одной ноге боком через шнуры
 3. Ползание по-пластунски

Подвижная игра «Не оставайся на полу»
- 2) Занятие с мальчиками «Богатыри»
 1. Ползание по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь двумя руками
 2. Лазанье по наклонной лестнице
 3. Прыжки с разбега в длину
 4. Отжимание

Подвижная игра «Не оставайся на полу»
- 3)
 1. Точно в ворота - посылать мяч ногой в ворота (расстояние 2 м.)
 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении
 3. Прыжки с мешочком, зажатым между колен

Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному переступанием. Ходьба обычная в колонне по одному обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне ступни, с высоким подниманием колен. Бег в среднем темпе. Перестроение в три колонны.

ОРУ на гимнастической скамейке.

- 1)
 1. Передача мяча ногой друг другу в парах (элементы футбола)
 2. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом с переходом на следующий пролёт приставным шагом
 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть
- 2)
 1. Передача мяча ногой друг другу в парах (элемент футбола)
 2. Ходьба, по гимнастической скамейке раскладывая и собирая предметы
 3. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом с переходом на следующий пролёт

Подвижная игра «Волк во рву»
- 3)
 1. Не урони – ведение мяча ногой между предметами (элементы футбола)
 2. Прыжки через невысокие предметы
 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи

Подвижная игра «Солнышко ведрышко»

Июнь

Задачи.

1. Учить отбивать мяч об стенку ногой несколько раз подряд (футбол).

Упражнять в перебрасывании мяча друг другу разными способами и ловле его двумя руками, в ведении мяча ногой в заданном направлении, передаче мяча ногой друг другу в парах, прыжках в длину с места, на одной ноге боком через шнуры, через короткую скакалку, лазаньи по гимнастической лестнице разными способами, беге в заданном направлении, с увертыванием, ходьбе по гимнастическому бревну приставным шагом.

Закреплять ползание на ладонях и ступнях, на ладонях и коленях в чередовании с бегом, прыжках на двух ногах с мешочком зажатым между колен, с мячом, подпрыгивание вверх, вперед-назад через предмет, метание в цель.

2. Развивать координацию движения, ловкость, силу, выносливость, быстроту реакции, внимание, выдержку, эмоциональную сферу, умение ориентироваться по карте-схеме и на местности, способствовать развитию активности, творчества, самостоятельности,
3. Воспитывать чувство коллективизма, настойчивость, справедливость, честность, организованность, уважительное отношение к соперникам, поддерживать чувство «мышечной радости», хорошее настроение.

I неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1)
 1. С кочки на кочку. В произвольном порядке обручи. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в разных направлениях
 2. Перебрось – поймай. Перебрасывание мяча друг другу разными способами и ловля двумя руками (от груди, из-за головы, с низу)
 3. Луноходы – эстафета. Ползание на ладонях и ступнях
Подвижная игра «Хитрая лиса»
- 2)
 1. Ловкие ребята. Дети стоят по кругу, перед каждым шишка, камушек. В центре – двое водящих. Дети прыгают из круга в круг через предметы, а водящие стараются их осалить
 2. Перебрось – поймай. Расстояние между детьми 3м, посередине сетка. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля после отскока от земли
 3. Весёлые жуки - эстафета. Ползание на ладонях и коленях змейкой между предметами, обратно бегом
Подвижная игра «Хитрая лиса»
И.м.п. «Летает - не летает»
- 3) Игровое
 1. Игровое задание «Догони свою пару»
 2. Подвижная игра «Пожарные на учении»
 3. Подвижная игра «Удочка»
 4. Подвижная игра «Охотники и зайцы»
 5. И.м.п. «Найди и промолчи»

II неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1)
 1. Бегуны. Бег на скорость 30м парами
 2. Через ручей. Прыжки в длину с места
 3. Кто быстрее. Передача мяча между ног назад, последний игрок берёт мяч и становится первым
- 2)
 1. Перебрасывание мяча друг другу одной рукой через сетку и ловля двумя руками
 2. Кенгуру. Прыжки в длину с места. Эстафета. Прыгает один участник команды, с его финишной черты другой и т. д.

3. Ловкие обезьянки. Лазанье одноимённым способом по гимнастической лестнице
Подвижная игра «Ловишки с лентой»

3) Игровое

1. Подвижная игра «Мышеловка»
2. Подвижная игра «Ловля обезьян»
3. Подвижная игра «Лягушки и цапля»
4. Подвижная игра «Не оставайся на земле»
5. И.м.п. «Водяной»

III неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

1) Занятие по спортивному ориентированию.

1. Изучение карты Двигаясь по маршруту, выполняют задания.
2. Перебраться через горы - лазание по гимнастической лестнице разноимённым способом
3. Через реку – ходьба по бревну приставным шагом
4. Кто быстрее соберет коврик – собрать мягкий конструктор
5. «Сбей кеглю»
6. Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»
7. Игровое задание «Найди, где спрятано»

2) 1. Не урони – эстафета. Пронести волан на ракетке, обогнуть кеглю и передать следующему участнику

2. Челночный бег 4×10
3. Точный пас – передача мяча друг другу в парах ногой

Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»

3) 1. Точный пас. Передача мяча ногой в парах

2. Луноходы. Ползание на ладонях и ступнях
3. Прыжки на правой и левой ноге из обруча в обруч

Подвижная игра «Солнышко - ведрышко»

IV неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

1) 1. Отбивание мяча о стенку ногой несколько раз подряд

2. Ходьба на носках между предметами, руки за головой
3. Прыжки на одной ноге боком через шнуры

2) Занятие с элементами спортивной игры «Футбол»

1. Ведение мяча поочерёдно правой и левой ногой по кругу
2. Отбивание мяча о стенку ногой несколько раз подряд
3. Пингвины – прыжки на двух ногах с мячом между ног

Подвижная игра «Гонка мячей» - дети свободно расположены на площадке у каждого мяч. По сигналу ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом. По сигналу останавливают мяч

3) Игровое

1. Подвижная игра «Карусель»
2. Подвижная игра «Медведи и пчёлы»
3. Подвижная игра «Удочка»
4. Подвижная игра «Не оставайся на земле»
5. И.м.п. «Эхо»

Июль

Задачи.

1. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его одной рукой.
Упражнять в прыжках в длину с разбега, через короткую скакалку, на одной ноге, спрыгивании, отбивании мяча ногой о стенку несколько раз подряд, перебрасывании мяча друг другу, лазаньи, беге в заданном направлении, с остановкой, с увертыванием. Закреплять метание мешочков в горизонтальную, вертикальную цель, ползание на четвереньках, подлезание под дугу, пролезание в обруч, прыжки на двух ногах в заданном направлении, вверх, ходьбу на носках между набивными мячами, по гимнастическому бревну.
2. Развивать координацию движений, ловкость, глазомер, умение самостоятельно выполнять знакомые упражнения, оценивать качество выполнения, быстроту реакции, слуховое внимание.
3. Воспитывать желание заниматься физкультурой, организованность, дисциплинированность, выдержку, решительность, выразительность движений, уважение мальчиков к девочкам, формировать представление о пользе физических упражнений.

I неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1)
 1. Прыжки в длину с разбега
 2. Метание мешочков в горизонтальную цель
 3. Кто быстрее до флажка. Ползание на ладонях и ступнях
- 2)
 1. Прыжки в длину с разбега
 2. Точно в цель. Метание мешочков в вертикальную цель
 3. Ловкие мышата. Подлезание правым и левым боком под дугу
Подвижная игра «Горелки»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»
 2. Подвижная игра «Удочка»
 3. Подвижная игра «Не оставайся на земле»
 4. Подвижная игра «Водяной»

II неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1)
 1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах
 2. Элементы футбола - отбивание мяча ногой о стенку несколько раз подряд

3. По мостику – ходьба по гимнастическому бревну, руки в стороны
- 2)
 1. Прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу
 2. Отбивание мяча ногой о стенку несколько раз подряд (элементы футбола)
 3. Выполни задание. Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом
Подвижная игра «Хитрая лиса»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Затейники»
 2. Подвижная игра «Салка на одной ноге»
 3. Подвижная игра «Медведи и пчёлы»
 4. Подвижная игра «Горелки»
 5. И.м.п. «Летает – не летает»

III неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1)
 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой.
 2. Прелезь – не задень. Прелезание в обруч, не задевая верхний край.
 3. Парашютисты. Спрыгивание с бревна на полусогнутые ноги
- 2)
 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой.
 2. Кто быстрее до флажка. Прыжки на одной ноге до обозначенного места, обратно бегом
 3. Не урони. Держа в руках ракетку с воланом, обойти кеглю и вернуться в свою команду
Подвижная игра «Солнышко - ведрышко»
- 3) Игровое
 1. Игровое задание «Догони свою пару»
 2. Подвижная игра «Бабка Ёжка»
 3. Подвижная игра «Пожарные на учении»
 4. Подвижная игра «Солнышко - ведрышко»
 5. И.м.п. «Найди и промолчи»

IV неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1)
 1. Весёлые зайчата. Прыжки на двух ногах до обозначенного места, поворот на 180⁰, прыжки обратно. Занять место в своей команде
 2. Кто дальше. Метание на дальность
 3. Эстафета со скакалкой. По сигналу первые двое с каждой команды проводят скакалку под ногами своей команды, она почти касается пола, а стоящие в колонне прыгают через неё. Когда все перепрыгнут двое последних берут скакалку бегут и становятся впереди и т. д.
Подвижная игра «Спрячь руки за спину»
- 2)
 1. Прыжки через короткую скакалку
 2. Перебрасывание мяча двумя руками друг другу разными способами
 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой

Подвижная игра «Карусель»

3) Игровое

1. Подвижная игра «Карусель»
2. Подвижная игра «Удочка»
3. Подвижная игра «Медведи и пчёлы»
4. Подвижная игра «Спрячь руки за спину»
5. И.м.п. «Летает – не летает»

Август

Задачи.

1. Познакомить детей с игрой «Городки». Учить составлять фигуры и выбивать их с кона и полукона.
Упражнять в прыжках через короткую скакалку, на одной ноге через шнуры, спрыгивании, ходьбе по гимнастическому бревну с мешочком на голове, лазаньи по гимнастической лестнице, беге в заданном направлении, с увертыванием, умении выполнять удары ногой по мячу с целью попасть в ворота, сбить кеглю.
Закрепить прыжки на двух ногах из обруча в обруч через бруски, с мячом, зажатым между ног, между предметами, ползание на ладонях и ступнях, перешагивание через бруски.
2. Развивать координацию движений, ловкость, глазомер, умение самостоятельно выполнять знакомые упражнения, оценивать качество выполнения, быстроту реакции, слуховое внимание.
3. Воспитывать желание заниматься физкультурой, организованность, дисциплинированность, выдержку, решительность, выразительность движений, формировать представление о полезности физических упражнений, воспитывать интерес к русским народным играм.

I неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) 1. Игра «Городки». Бросание биты правой и левой рукой и выбивание одного городка
2. Быстрые луноходы. Ползание на ладонях и ступнях до обозначенного места, обратно бегом
3. Кто быстрее. Прыжки на двух ногах между предметами
- 2) 1. Игра «Городки». Бросание биты правой или левой рукой с целью выбить один городок
2. Прыжки через короткую скакалку разными способами
3. Подлезание под дугу правым и левым боком
Подвижная игра «Хитрая лиса»
- 3) 1. Игра «Городки». Выбивание битой городков с кона (3-4м) и полукона (2-2,5м)
2. С кочки на кочку. Обручи на расстоянии 20, 30, 40, 50см один от другого
3. Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с ходьбой на носках
Подвижная игра «Паук и мухи»

II неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) 1. Ловкие обезьянки – лазание по гимнастической стенке одноимённым способом
2. Эстафета со скакалкой. Первые двое проводят скакалку под ногами, стоящие прыгают. Отдают скакалку двум последним и они бегут вперёд
3. Мяч в тоннеле. Прокатывание мяча, между ног в колонне, последний игрок, поймав мяч, становится первым и вновь посылает мяч
- 2) 1. Ловкие обезьянки - ползание по гимнастической лестнице разноимённым способом
2. Мяч в тоннеле
3. Мяч сбоку. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Капитаны передают мяч большого диаметра сбоку. Последний игрок бежит вперёд и упражнение повторяется
Подвижная игра «Не оставайся на земле»
- 3) Игровое
 1. И.м.п. «Фигуры»
 2. Подвижная игра «Салка на одной ноге»
 3. Подвижная игра «Солнышко - ведрышко»
 4. Подвижная игра «Не оставайся на земле»
 5. И.м.п. «У кого мяч»

III неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) 1. «Городки» - составление фигур и выбивание их с кона и полукона
2. Кто быстрее. Бег на дистанцию 30м из разных исходных положений
3. Прыжки через бруски
- 2) 1. «Городки» - составление фигур и выбивание их с кона и полукона
2. Челночный бег 4×10
3. Прыжки на одной ноге через несколько линий
Подвижная игра «Медведи и пчёлы»
3. Круговая тренировка
 1. По мосточку. Ходьба по бревну
 2. Поднимаемся в горы. Лазанье удобным способом по гимнастической лестнице с переходом приставным шагом на следующий пролет
 3. Через ручейки. Прыжки в длину с места через шнуры, увеличивая постепенно расстояние
 4. По тоннелю. Ползание на четвереньках, используя оборудование на спортивной площадкеПодвижная игра «Ловишки»

IV неделя

Вводная часть.

Совершенствование двигательных навыков.

Повтор по усмотрению педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) 1. Забей гол. Посылать мяч ногой в ворота
2. Пингвины. Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между ног

3. Ходьба по наклонной доске на носках
- 2)
 1. Сбей кеглю. Ударить ногой по мячу и сбить кеглю
 2. Не урони. Ходьба по гимнастическому бревну с мешочком на голове
 3. Парашютисты. Спрыгивание со скамейки
- 3) Игровое
 1. Игровое задание «Чьё звено быстрее соберётся»
 2. Подвижная игра «Мышеловка»
 3. Подвижная игра «Совушка»
 4. Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»
 5. Подвижная игра «Эхо»

Подготовительная к школе группа Сентябрь

Задачи.

1. Учить ходить по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу и делая хлопок под коленом, прыгать с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка, подбрасывать малый мяч попеременно правой и левой рукой и ловить двумя руками, лазить по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на следующий пролет приставными шагами, Упражнять в перебрасывании мяча друг другу разными способами, прыжках на двух ногах через набивные мячи, в длину с места, на одной ноге через шнуры, прямо и боком, ходьбе по гимнастической скамейке прямо с поворотом на середине, приставными шагами, беге в заданном направлении, с увертыванием, в переползании по прямой на руках (другой ребенок держит за щиколотки). Закреплять прыжки на двух ногах в заданном направлении, через шнуры, ползание по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками, подлезание под шнур, ходьбу с перешагиванием через набивные мячи.
2. Развивать эмоциональную сферу ребенка, координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость, умение расслабляться и контролировать дыхание.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, потребность регулярно заниматься физической культурой, организованность, дисциплинированность, дружеские взаимоотношения, поддерживать чувство «мышечной радости».

I неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.

Ходьба обычным шагом, на носках. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в две колонны.

ОРУ без предметов.

- 1)
 1. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу и делая хлопок под коленом.
 2. Прыжки через шнуры на двух ногах
 3. Перебрасывание мяча друг другу снизу
- 2)
 1. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу и делая хлопок под

коленом.

2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 штук. 40см расстояние)

3. Перебрасывание мяча друг другу снизу

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

3) 1. Пройди – не задень. Ходьба на носках между предметами

2. Кто быстрее – прыжки на двух ногах до обозначенного места

3. Ловкие мышата – подлезание под дугу

Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с четкими поворотами на углах. Бег мелким и широким шагом. Ходьба в колонне по одному перестроение в две колонны.

ОРУ без предметов.

1) 1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребёнка

2. Подлезание под шнур правым и левым боком

3. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы

2) 1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребёнка

2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы

3. Упражнение «Крокодил» - переползание по прямой. Упор лёжа, руки согнуты в локтях, стоящий за ним ребёнок берёт за щиколотки, движение на руках вперёд (3-3,5м)

Подвижная игра «Бездомный заяц»

3) Круговая тренировка - «Мы - будущие олимпийцы»

1. Ходьба по бревну, руки в стороны

2. Лазанье по гимнастической лестнице удобным для ребёнка способом с переходом приставными шагами на следующий пролёт.

3. Прыгуны - прыжки в длину с места

4. Бегуны – бег на дистанцию 30м

Подвижная игра «Карусель»

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу, не держась за руки. Ходьба и бег в рассыпную. Перестроение в две колонны.

ОРУ с гимнастической палкой.

1) 1 Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине поворот вокруг себя

3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками

2) 1. Бросание малого мяча правой и левой рукой попеременно, ловля двумя руками

2. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу – хлопок под коленом

3. Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь двумя руками

Подвижная игра «Бабка Ёжка»

3) Игровое

1. Игровое упражнение «Чьё звено быстрее соберётся»
2. Пингвины – прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между ног
3. Подвижная игра «Пожарные на учении»
4. Подвижная игра «Бездомный заяц»
5. Подвижная игра «Затейники»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег в умеренном темпе. Построение в две колонны.

ОРУ с гимнастической палкой.

- 1) 1. Лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом с переходом на следующий пролёт приставными шагами
2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры
3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени
Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»
- 2) 1. Лазание по гимнастической лестнице одноимённым способом с переходом на следующий пролёт приставными шагами
2. Прыжки на правой и левой ноге боком через шнуры
3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами
Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»
- 3) Игровое
1. Подвижная игра «Мышеловка»
2. Игровое задание в парах «Догони». По двое на старт. У одного ребёнка ленточка, он убегает – другой догоняет
3. То же, но сидя спиной на линии старта
4. «Сбор картофеля» - эстафета. Переносят мешки из одного обруча в другой
5. «Переправа» - используя два обруча, надо дойти до финиша, обратно бегом
6. Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»
7. И.м.п. «Затейники»

Октябрь

I неделя - Диагностика уровня физического развития

II неделя Приказ № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»

Методика Сафоновой О. А. «Экспресс-анализ и оценка детской деятельности»

Задачи.

1. Учить лазить по гимнастической лестнице разноименным способом с переходом на следующий пролет, подбрасывать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши перед грудью, за спиной.

Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой на месте, вокруг себя, ведении мяча ногой в заданном направлении, прыжках на одной ноге из обруча в обруч, в рассыпную, спрыгивании со скамейки, беге в заданном направлении, с увертыванием, с остановкой по сигналу.

Закреплять прыжки на двух ногах в заданном направлении, из обруча в обруч, подпрыгивании вверх, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине, на ладонях и ступнях.

2. Развивать координацию движений, физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, волевые качества: внимание, выдержку, настойчивость, умение точно выполнять упражнения по словесному указанию.
3. Воспитывать дружеские взаимоотношения, способность оценивать качество своих движений, организованность, самостоятельность.

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук (за головой, на пояс, в стороны, вперед). Бег с ускорением и замедлением темпа движения. Перестроение в две колонны.

ОРУ с мячом большого диаметра.

- 1) 1. Лазанье по гимнастической лестнице разноимённым способом с переходом на следующий пролёт приставными шагами
2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
3. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте
- 2) 1. Лазанье по гимнастической лестнице разноимённым способом с переходом на следующий пролёт приставными шагами
2. Спрыгивание со скамейки
3. Отбивание мяча одной рукой вокруг себя

Подвижная игра «Солнышко ведрышко»

- 3) Игровое
 1. И.м.п. «Летает – не летает»
 2. Подвижная игра «Мешочек»
 3. Подвижная игра «Совушка»
 4. Подвижная игра «Мячик кверху»
 5. И.м.п. «Найди и промолчи»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, поворот направо, построение парами (на 3 шагах), ходьба в колонне по двое в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Бег в среднем темпе до 1,5. Ходьба в колонне по одному, перестроение в две колонны.

ОРУ с мячом большого диаметра.

- 1) 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши за спиной, перед грудью,
2. Прыжки на двух ногах между предметами, в конце дистанции прыжок в обруч
3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине

Подвижная игра «Мы весёлые ребята»

- 2) 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши за спиной, перед грудью
2. Прыжки на правой и левой ноге из обруча в обруч
3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях

Подвижная игра «Мячик кверху»

И.м.п. «Летает – не летает»

3) Игровое

1. Игровое задание «Быстро возьми» - по кругу разложены кубики, кегли. По команде «Быстро возьми» каждый играющий берёт предмет и поднимает его вверх. Кому не досталось предмета, считается проигравшим
2. «Ловкие ребята» - вести мяч ногой до кегли, обратно бегом
3. «Пронеси – не урони» - эстафета с ложкой и яйцом
4. Подвижная игра «Бабка Ёжка»
5. Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»
6. И.м.п. «Затейники»

Ноябрь

Задачи.

1. Учить прыгать на одной и двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его с права и слева, ходить по гимнастической скамейке, на середине перепрыгивая через ленточку, приседая на одной ноге, другую махом пронося вперед, сбоку скамейки.
Упражнять в перебрасывании мяча друг другу разными способами, ходьбе по веревке боком, приставным шагом, перешагивании через рейки лестницы, приподнятой от пола на 30 см., прыжках через короткую скакалку, на двух ногах разными способами, с разбега вверх с доставанием предмета.
Закреплять прыжки на двух ногах через бруски, через веревку вперед назад, на одной ноге попеременно, ходьбу на носках между шнурами, перешагивая через кубики, по канату, подлезание под шнур прямо и боком, ползание на животе по скамейке, подтягиваясь двумя руками, на ладонях и коленях, подталкивая головой набивной мяч в чередовании с ходьбой между предметами, прокатывание обручей друг другу.
2. Развивать эмоциональную сферу, физические качества: ловкость, выносливость, быстроту, силу, волевые качества: внимание, выдержку, настойчивость, умение расслабляться и контролировать дыхание.
3. Воспитывать дружеские взаимоотношения, смелость, решительность, инициативу, желание заниматься физической культурой, формировать представление о пользе физических упражнений.

I неделя

Вводная часть на тренажерах.

Дети делятся на две подгруппы. Первая подгруппа: велотренажеры, беговые дорожки, батут. Вторая подгруппа: ребристая доска, дорожка для ходьбы с четкой фиксацией стоп (нетрадиционное оборудование), массаж рук с помощью тренажеров «коконов». По сигналу дети меняются местами. Для выполнения ОРУ дети строятся в три колонны.

ОРУ с обручем.

- 1) 1. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева
2. Ходьба по верёвке боком, приставным шагом
3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди
- 2) 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева
2. Ходьба по верёвке боком приставным шагом, руки на поясе

3. Перебрасывание мяча друг другу от груди

Подвижная игра «Перелёт птиц»

- 3) 1. Воробушки и кот. Чертится круг $d = 3-4$ м, в кругу кошка. Дети прыгают на двух ногах из круга в круг. Водящий старается осалить.
2. По мостику. Из шнуров дорожка шириной 20см, разложены кубики. Ходьба на носках, руки за головой, перешагивая через кубики
3. Мяч водящему. Дети строятся в две колонны, водящие на расстоянии 1,5м. водящий бросает мяч игроку, тот передаёт его обратно и перебегает в конец своей колонны

Подвижная игра «Ловишки»

И. м. п. «Земля, огонь, вода, воздух»

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Поворот переступанием. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег «змейкой» между предметами, бег в рассыпную в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Перестроение в три колонны.

ОРУ с обручем.

- 1) 1. Ходьба по гимнастической скамейке на середине перепрыгнуть через ленточку
2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола
3. Прыжки через 5-6 предметов ($h = 15-20$ см.)
- 2) 1. Ходьба по гимнастической скамейке на середине перепрыгнуть через ленточку
2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола
3. Прыжки с разбега вверх с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребёнка

Подвижная игра «Горелки»

3) Игровое

1. Подвижная игра «Затейники»
2. Быстрые и ловкие – прыжки на правой и левой ноге попеременно по 2, дистанция 3м, обратно шагом
3. Мяч водящему
4. Подвижная игра «Хитрая лиса»
5. Подвижная игра «Перелёт птиц»
6. И.м.п. «Водяной»

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на носках, скрестным шагом. Ходьба и бег со сменой ведущего, в рассыпную. Перестроение в три колонны.

ОРУ со скакалкой.

- 1) 1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах
2. Подлезание под шнур боком в группировке несколько раз подряд
3. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах (4м)
- 2) 1. Прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу
2. Переползание под дугами, подталкивая головой набивной мяч, чередуя с ходьбой между предметами

3. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы

Подвижная игра «Мышеловка»

3 Игровое

1. Игровое задание «Выполни фигуру». Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную. На сигнал «Фигура» каждый принимает какую-либо позу.
2. Подвижная игра «Удочка»
3. Мяч в тоннеле - дети стоят в колонне, ноги на ширине плеч. Передача мяча между ног назад, последний игрок, получив мяч, бежит и становится первым.
4. Подвижная игра «Спрячь руки за спину»
5. И.м.п. «Летает – не летает»

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг. Дети берутся за руки. Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу педагога - остановка, поворот в другую сторону и ходьба продолжается. Бег по кругу, взявшись за руки.

ОРУ со скакалкой.

- 1) 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую махом пронося вперед сбоку скамейки
2. Прыжки на двух ногах через бруски
3. Лазанье по гимнастической стенке разноимённым и одноимённым способом
- 2) Круговая тренировка «Матросы на корабле»
 1. «По мачтам и реям» - лазанье по гимнастической лестнице удобным для ребёнка способом с переходом приставными шагами на следующий пролёт
 2. «Из трюма на палубу» - перешагивание через решётки лестницы приподнятой от пола на 25-30см
 3. «На скользкой палубе в шторм» - ползание на животе по скамейке, подтягиваясь двумя руками
 4. «Переход на соседнюю мачту» - ходьба по канату
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Затейники»
 2. Подвижная игра «Совушка»
 3. Подвижная игра «Пожарные на учении»
 4. Подвижная игра «Горелки»
 5. И.м.п. «У кого мяч»

Декабрь

Задачи.

1. Учить бросать мяч вверх, об пол и ловить его одной рукой, ходить по рейке гимнастической скамейки прямо, сохраняя устойчивое равновесие, с перешагиванием через кубик на середине, лазить по подвесной лестнице, прыгать в длину с места, забрасывать шайбу клюшкой в ворота, передавать шайбу друг другу во время движения.

Упражнять в прыжках на одной ноге, на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева, прыжках через короткую скакалку, на одной ноге попеременно до обозначенного места, подбрасывании мяча вверх и ловле после хлопка за спиной, перед грудью, ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове, в ведении шайбы клюшкой в заданном направлении, беге в заданном направлении, с увертыванием

Закреплять ходьбу по наклонной доске с переходом на гимнастическую скамейку прямо, приставным шагом, по гимнастической скамейке с поворотом на середине, по гимнастическому буму, прыжки вперед-назад через шнур, из обруча в обруч, с мешочком, зажатым между колен, в заданном направлении, перебрасывание мяча друг другу разными способами, отбивание мяча на месте, вокруг себя, ползание по скамейке с мешочком на спине, лазанье по гимнастической лестнице.

2. Развивать эмоциональную сферу ребенка, координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость, уверенность в своих силах, внимание, выдержку, умение действовать единым коллективом, стремиться к намеченной цели.
3. Воспитывать потребность регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе, способность оценивать качество своих движений, уважительное отношение к соперникам, справедливость, честность в спортивной борьбе, дружеские взаимоотношения. Поддерживать чувство «мышечной радости».

I неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычным шагом в колонне по одному на носках с высоким подниманием колен, прямой галоп, боковой галоп, бег враспынную в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Перестроение в три колонны.

ОРУ с мешочками.

- 1)
 1. Бросание мяча вверх, об пол и ловля одной рукой
 2. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую скамейку прямо, руки в сторону
 3. Прыжки на двух ногах до обозначенного места, поворот на 180°, обратно
- 2)
 1. Бросание мяча вверх, об пол и ловля одной рукой
 2. Ходьба по наклонной доске, скамейке боком приставным шагом
 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева
- 3)
 1. Кто дальше бросит – метание снежков на дальность
 2. Весёлые воробушки – прыжки из круга в круг, водящий старается осалить
 3. Кто быстрее – вести шайбу по прямой, обогнуть предмет и обратно в команду
 4. Быстрые ребята – сидя на санках, отталкиваясь ногами, обогнуть кеглю и обратно в команду.

Подвижная игра «Два мороза»

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, в полуприсяде, ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой», бег с высоким подниманием колен «лошадки». Перестроение в три колонны.

ОРУ с мешочками.

- 1) 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки в стороны
2. Перебрасывание мяча друг другу снизу с хлопком перед ловлей
3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, с ноги на ногу
- 2) 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, на середине перешагнуть через кубик
2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка за спиной; перед грудью
3. Ползание по скамейке с мешочком на спине «Проползи не урони»
Подвижная игра «Солнышко – ведрышко»
- 3) 1. С льдины на льдину - в 2 линии в шахматном порядке 6-8 обручей на расстоянии 50см один от другого. Прыжки на двух ногах
2. Гонки на санках – эстафета. Один ребёнок сидит на санках, другой везёт
3. Хоккеисты – забрасывание шайбы в ворота
Подвижная игра «Хитрая лиса»

III неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу поворот вправо (влево) и продолжить движение. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал педагога.

Построение в три колонны.

ОРУ без предметов.

- 1) 1. Лазанье по подвесной лестнице
2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге по 3 до обозначенного места
3. Ходьба по гимнастическому буму прямо
- 2) 1. Лазанье по подвесной лестнице
2. Прыжки на одной ноге вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева
3. Бросание мяча вверх, об пол и ловля одной рукой
Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»
- 3) 1. Поезд. Катание на санках друг друга по кругу
2. Ловкие ребята. Ведение шайбы между предметами.
3. Не упади. Скольжение по ледяной дорожке с разбега, на середине присесть
Подвижная игра «Солнышко – ведрышко»

IV неделя

Вводная часть на тренажерах.

Дети делятся на две подгруппы. Первая подгруппа выполняет упражнение на: велотренажерах, беговых дорожках, батутах. Вторая подгруппа: ребристая доска, гимнастический бум, массаж рук с помощью тренажеров «коконов». По сигналу дети меняются местами. Для выполнения ОРУ дети строятся в три колонны.

ОРУ без предметов.

- 1) 1. Прыжки в длину с места
2. Отбивание мяча на месте и вокруг себя
3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове
- 2) 1. Прыжки в длину с места
2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360⁰ на середине
3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы, от груди
Подвижная игра «Два мороза»
- 3) 1. Не пропусти – передача шайбы друг другу во время движения

2. Ловкие ребята - ведение шайбы между предметами
3. Пингвины - прыжки по кругу с мешочком, зажатым между колен
Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»

Январь

I неделя - Каникулы

Задачи.

1. Учить лазить по гимнастической лестнице чередующимся шагом по диагонали, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, установленной под углом 30 градусов, перебрасывать мяч друг другу и ловить его одной рукой после хлопка пред грудью, скользить по ледяной горке.
Упражнять в ведении мяча правой и левой рукой попеременно, двигаясь по залу, метании набивного мяча двумя руками из-за головы, ходьбе по гимнастической скамейке, перепрыгивая на середине через ленточку, приседая на одной ноге, другую махом пронося вперед, с перешагиванием через набивные мячи, ведении клюшкой шайбы в заданном направлении, в ходьбе на лыжах скользящим шагом в заданном направлении, спускаться с пологого ската, подниматься «елочкой».
Закреплять ходьбу по гимнастическому буму прямо и приставными шагами, по шнуру, положенному «змейкой», по гимнастической скамейке, переползание через несколько предметов, ползание на четвереньках, подлезание, прыжки на двух ногах через косички правым и левым боком, через скакалку.
2. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость, внимание, выдержку, настойчивость, эмоциональную сферу.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, точному выполнению физических упражнений по словесному указанию, способность оценивать качество своих движений, дисциплинированность, организованность, чувство коллективизма, справедливость. Поддерживать хорошее настроение.

II неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в две колонны (на трех шагах). Ходьба в колонне по двое в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени назад в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Перестроение в две колонны.

ОРУ с лентами.

- 1)
 1. Лазанье по гимнастической лестнице чередующимся шагом по диагонали
 2. Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперед произвольно с одной стороны зала на другую
 3. Ходьба по гимнастическому буму прямо и приставным шагом
- 2)
 1. Лазанье по гимнастической лестнице по диагонали
 2. Ведение мяча правой и левой рукой попеременно, меняя через каждые 2-3 шага
 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перепрыгнуть через ленточку
Подвижная игра «Совушка»
- 3)
 1. Ловкие ребята – становятся шеренгой, у каждого клюшка и шайба. На площадке в произвольном порядке крупные снежки. Нужно провести шайбу на другую сторону площадки, огибая снежки и не сбивая их. Дистанция 10 м
 2. Скольжение по невысокой ледяной горке
 3. Метание снежков на дальность
Подвижная игра «Два мороза»

III неделя

1) Занятие для подгруппы девочек

Вводная часть.

Ходьба, по кругу взявшись за руки, на носках (меняя направление движения). «Припадание», прямой и боковой галоп. Подскоки враспынную, чередуя с ходьбой в колонне по одному. Перестроение в круг

ОРУ на гимнастической скамейке.

1. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его одной рукой после хлопка перед грудью
2. Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую махом пронося вперёд
3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на батуте, с продвижением вперед

Подвижная игра «Карусель»

2) Занятие для подгруппы мальчиков

Вводная часть.

На тренажерах: велотренажерах, беговых дорожках, батутах, ребристая доска, батут, массаж рук с помощью тренажеров «коконов».

ОРУ на гимнастической скамейке.

1. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его одной рукой после хлопка перед грудью
2. Переползание через несколько предметов
3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи
4. Отжимание

Подвижная игра «Волк во рву»

3) Лыжная подготовка

1. Ходьба по учебной лыжне 50м
2. Игра - «У кого меньше шагов» - дети идут по прямой лыжне (10м.), стараясь преодолеть её за возможно меньшее число длинных накатистых шагов
3. Свободное скольжение по учебной лыжне - 10 минут.

IV неделя

Вводная часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба скрестным шагом, Ходьба приставным шагом вправо и влево. Бег в среднем темпе до 1,5. Ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.

ОРУ на гимнастической скамейке.

- 1) 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, установленной под углом 30°
2. Прыжки на двух ногах через косички правым и левым боком
3. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы

Подвижная игра «Жмурки»

2) Круговая тренировка «Природные ландшафты

1. «Гора» - ползание на четвереньках по скамейке, установленной под углом 30°
2. «В лесу по тропинке между деревьями» - ходьба по шнуру положенному змейкой
3. «Ручей» - прыжки в длину с места (50-70см. – узкая часть, 60-80 - средняя, 90-110 - широкая)

4. «Пещера»- подлезание под дуги
5. «По мосту через речку» -ходьба по гимнастической скамейке
Подвижная игра «Хитрая лиса»

3) Лыжная подготовка

1. Ходьба по лыжне между 8 флажками, стараясь не сбить их
2. Спуск с пологого ската (6-8м)
3. Подъём «елочкой»
4. Ходьба по учебной лыжне 50м

Февраль

Задачи.

1. Учить прыгать в длину с разбега, через короткую скакалку на одной ноге, метать мешочки в горизонтальную и вертикальную цель, спускаться на лыжах с горки и тормозить «плугом».
Упражнять в ведении мяча с забрасыванием в кольцо, ползании по-пластунски, прыжках на одной ноге через шнуры прямо и боком, в ходьбе по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги с носку другой, беге в заданном направлении, с увертыванием, ходьбе на лыжах скользящим шагом в заданном направлении, спуске со склона, подъеме «елочкой».
Закреплять прыжки через невысокие предметы, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, предплечьях и коленях, пролезание в обруч.
Совершенствовать ходьбу по гимнастическому буму, по канату приставным шагом, на носках между мячами.
2. Развивать эмоциональную сферу, физические качества: ловкость, выносливость, быстроту, силу, волевые качества: внимание, выдержку, настойчивость, умение расслабляться и контролировать дыхание.
3. Воспитывать дружеские взаимоотношения, смелость, решительность, инициативу, желание заниматься физической культурой, формировать представление о пользе физических упражнений.

I неделя

Вводная часть

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычным шагом в колонне по одному на носках, на пятках. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд Бег врассыпную в чередовании с ходьбой в колонне по одному.

Построение в четыре колонны.

ОРУ без предметов.

- 1)
 1. Прыжки в длину с разбега
 2. Ведение мяча с забрасыванием в кольцо
 3. Ползание по-пластунски
- 2)
 1. Прыжки в длину с разбега
 2. Ведение мяча с забрасыванием в кольцо
 3. Ходьба по гимнастическому буму
Подвижная игра «Пожарные на учении»
- 3) Лыжная подготовка

1. Ходьба на лыжах, скользящим шагом между флажками
2. Спуск со склона
3. Подъём лесенкой
4. Медленная ходьба по лыжне 30м.

II неделя

Вводная часть

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя (сделать фигуру). Бег в среднем темпе на 80-120м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой. Перестроение в четыре колонны.

ОРУ без предметов.

- 1)
 1. Метание мешочков в горизонтальную цель (6-8м)
 2. Ползание по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь двумя руками
 3. Прыжки через невысокие предметы (h=15-20см)
- 2)
 1. Метание мешочков в горизонтальную цель
 2. Ползание по скамейке на предплечьях и коленях
 3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры боком

Подвижная игра «Хитрая лиса»

- 3) Лыжная подготовка
 1. Ходьба по лыжне
 2. Спуск с невысокого склона два раза
 3. Спуск в воротики, образованные лыжными палками два раза
 4. Свободный спуск 3 раза
 5. «Кто быстрее повернется» - повороты переступанием на 180° и 360°
 6. Ходьба по лыжне спокойным скользящим шагом 30м

III неделя

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычным шагом в колонне по одному, на носках, на пятках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед, бег враспынную в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Перестроение в четыре колонны.

ОРУ с мячом малого диаметра.

- 1)
 1. Прыжки через короткую скакалку на одной ноге
 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове
 3. Подлезание под дугу в группировке прямо и боком поочередно
- 2)
 1. Прыжки через короткую скакалку на одной ноге
 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой
 3. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях

Подвижная игра «Ловишки с мячом»

- 3) Лыжная подготовка
 1. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом 80 м.
 2. Спуск со склона. Проводится игра «Подними». Дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни
 3. Спуск с торможением «плугом»
 4. Спокойная ходьба на лыжах 30м.

IV неделя

Вводная часть

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения (направо, налево, по диагонали и т.д.), ходьба с высоким подниманием колен. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Перестроение в четыре колонны.

ОРУ с мячом малого диаметра.

- 1) 1. Метание в вертикальную цель (6-8м)
2. Ходьба на носках между мячами, руки за головой
3. Прыжки на одной ноге через 5-6 шнуров прямо и боком
- 2) 1. Метание в вертикальную цель
2. Прыжки в длину с разбега
3. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обода
4. Ходьба по канату приставным шагом

Подвижная игра «Горелки»

- 3) Лыжная подготовка
 1. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом 100м.
 2. Спуск со склона. Проводится игра «Подними».
 3. Подъём «елочкой»
 4. Спуск с торможением «плугом»
 5. Спокойная ходьба на лыжах 30м

Март

Задачи

1. Учить прыгать через длинную скакалку по одному, метать в медленно движущуюся цель, лазить по канату.
Упражнять в лазаньи по гимнастической лестнице по диагонали, по гимнастической скамейке, установленной под углом 30 градусов, ведении мяча ногой в заданном направлении, передаче мяча ногой друг другу в парах (футбол), ведении мяча с забрасыванием в кольцо, прыжках в длину с разбега, в выполнении коротких и отрывистых ударов клюшкой по шайбе, передаче шайбы друг другу во время движения, переползание на руках «крокодил».
Закреплять прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева, в длину с места, с мешочком зажатым между колен, через предметы, на одной ноге из обруча в обруч; ходьбу по скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове, подлезание в группировке под дуги, пролезание в обруч.
Совершенствовать ходьбу на носках между набивными мячами, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, гимнастической скамейке прямо, гимнастическому буму.
2. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость, внимание, выдержку, настойчивость, эмоциональную сферу.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, точному выполнению физических упражнений по словесному указанию, способность оценивать качество своих движений, дисциплинированность, организованность, чувство коллективизма, справедливость. Поддерживать хорошее настроение.

I неделя

Вводная часть

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному мелкими и широким шагом, ходьба скрестным шагом. Бег в колонне по одному с изменением темпа движения. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.

ОРУ с обручем.

- 1) 1. Прыжки через длинную скакалку по одному
2. Ведение мяча ногою по кругу (элементы футбола)
3. Влезание на гимнастическую лестницу по диагонали
- 2) 1. Прыжки через длинную скакалку по одному
2. Передача мяча ногой друг другу в парах
3. Влезание на гимнастическую лестницу, спуск по диагонали

Подвижная игра «Ловишки парами»

- 3) 1. Весёлые Воробушки. Прыжки вдоль шнура на двух ногах, перепрыгивая его справа и слева
2. Щелчки. Короткие и отрывистые удары клюшкой по шайбе в стойку
3. «Не пропусти». Передача шайбы друг другу во время движения

Подвижная игра «Горелки»

II неделя

Вводная часть

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, чередуя с ходьбой в колонне по двое. Ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи, враспынную. Перестроение в три колонны.

ОРУ с обручем.

- 1) 1. Метание в медленно движущуюся цель
2. Пролезание в обруч прямо и боком
3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой
- 2) 1. Метание в медленно движущуюся цель
2. «Крокодил» - переползание на руках (3-4м.)
3. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове

Подвижная игра «Жмурки»

- 3) Игровое
 1. И.м.п. «Затейники»
 2. Подвижная игра «Салка на одной ноге»
 3. Подвижная игра «Гуси - лебеди»
 4. Подвижная игра «Спрячь руки за спину»
 5. И.м.п. «Водяной»

III неделя

Вводная часть на тренажерах

Дети делятся на две подгруппы. Первая подгруппа выполняет упражнение на: велотренажерах, беговых дорожках, батутах. Вторая подгруппа: ребристая доска, массаж рук с помощью тренажеров «коконов». По сигналу дети меняются местами. Для выполнения ОРУ дети строятся в две колонны.

ОРУ с гимнастической палкой.

- 1) 1. Лазанье по канату
2. Прыжки в длину с места

3. Ходьба по гимнастическому буму
- 2)
 1. Лазанье по канату
 2. Прыжки в длину с разбега
 3. Отбивание мяча вокруг себя, продвигаясь вперёд
Подвижная игра «Спрячь руки за спину»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Карусель»
 2. Пингвины – прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен
 3. Подвижная игра «Медведи и пчёлы»
 4. Мяч в тоннеле. Передача мяча назад между ног, последний игрок, получив мяч, становится первым и т. д.
 5. подвижная игра «Бабка Ежка»
 6. И.м.п. «Летает - не летает»

IV неделя

Вводная часть

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному гимнастическим шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег враспынную в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Перестроение в две колонны.

ОРУ с гимнастической палкой.

- 1)
 1. Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 30⁰
 2. Ведение мяча с забрасыванием мяча в кольцо
 3. Прыжки через 5-6 предметов (h=15-20 см.)
- 2) Круговая тренировка «Физкульт – ура!»
 1. «Быстро влезай - переходи - слезай» - влезание на шведскую стенку, переход на следующий пролёт
 2. «Пройди – не упади» - ходьба по наклонной доске, гимнастической скамейке
 3. «Крепче цепляйся, вперёд продвигайся» - ползание на спине, подтягиваясь двумя руками
 4. «Прыг – скок из кружка в кружок» - прыжки на одной ноге из обруча в обруч
Подвижная игра «Мешочек»
- 3) Сюжетное «Прогулка в лес »
 1. «Через холодный ручей» . прыжки в длину с места
 2. Переправа. По двое в обруче, второй обруч кладут рядом и перебираются на другой берег
 3. Ловкие медвежата. Пролезание в обруч
 4. Кто самый меткий. Метание шишек в горизонтальную цель
Подвижная игра «Хитрая лиса»

Апрель

I неделя - Каникулы

II неделя - Диагностика уровня физического развития

III неделя Приказ № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»

Методика Сафоновой О. А. «Экспресс-анализ и оценка детской деятельности»

Задачи.

1. Учить отбивать мяч о стенку двумя руками непрерывно (сериями).

Упражнять в прыжках через длинную скакалку, через короткую скакалку на одной ноге, лазаньи по канату, ползании по двум параллельно поставленным скамейкам с мешочком на спине, метании.

Закреплять спрыгивание, подпрыгивание вверх, лазанье по гимнастической лестнице.

2. Развивать координацию движений, ловкость, силу, выносливость, быстроту реакции, выразительность движений.

3. Воспитывать чувство коллективизма, организованность, дисциплинированность, самостоятельность, поддерживать чувство «мышечной радости».

IV неделя

Вводная часть

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба

с изменением темпа движения, со сменой ведущего. Бег в среднем темпе до 2. Ходьба врассыпную. Перестроение в три колонны.

ОРУ с косичкой.

1) 1. Отбивание мяча о стенку двумя руками непрерывно (сериями) (диаметр мяча 10см)
2. Прыжки через длинную скакалку по одному
3. Ползание по двум параллельно поставленным скамейкам с мешочком на спине

2) 1. Отбивание мяча о стенку двумя руками непрерывно
2. Прыжки через короткую скакалку на одной ноге
3. Лазанье по канату

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

3) Игровое

1. И.м.п. «Водяной»
2. Подвижная игра «Ловля обезьян»
3. Подвижная игра «Мешочек»
4. Подвижная игра «Мячик кверху»
5. Подвижная игра «У кого мяч»

Май

Задачи.

1. Учить прыгать через длинную скакалку парами, забегать под вращающуюся скакалку и выбегать, метать мяч на дальность.

Упражнять в ведении, ловле и передаче мяча разными способами (баскетбол), в ведении мяча ногой в заданном направлении (футбол), лазаньи по веревочной лестнице, беге.

Закреплять прокатывание обруча друг другу, пролезание в обруч, ползание на ладонях и коленях, фиксируя положение рук, по-пластунски, прыжки на одной ноге между кеглями, вдоль шнура перепрыгивая его справа и слева, врассыпную, прокатывание мяча с целью сбить предмет, метание в цель, лазанье по гимнастической лестнице.

Совершенствовать прыжки на двух ногах в заданном направлении, с мешочком между колен.

2. Развивать эмоциональную сферу ребенка, координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость, уверенность в своих силах, внимание, выдержку, умение действовать единым коллективом, стремиться к намеченной цели.
3. Воспитывать потребность регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе, способность оценивать качество своих движений, уважительное отношение к соперникам, справедливость, честность в спортивной борьбе, дружеские взаимоотношения. Поддерживать чувство «мышечной радости».

I неделя

Вводная часть

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Ходьба и бег «змейкой», бег враспынную.

Перестроение в две колонны.

ОРУ с мячом большого диаметра.

- 1) Занятие из серии «Знай своё тело», «Сердце я своё сберегу, сам себе я помогу»
 1. Кто быстрее. Дети прыгают на двух ногах навстречу друг другу, стараясь занять место противника
 2. Кто больше соберёт мячей. По всему залу рассыпаны мячи. Участники эстафеты собирают их в свою корзину
 3. Командная эстафета с бегом. Каждый участник добегают до обозначенного места, возвращается, берёт за руку следующего участника команды и т. д.
 4. Эстафета «Кровяные пароходики». По сигналу участники первой команды «Артерия» по очереди переносят красные мяча из одной корзины во вторую, а ребята из команды «Вена» - синие мячи из второй корзины в первую
- 2) Занятие с элементами спортивной игры «Баскетбол»
 1. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой
 2. Ведение мяча правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке
 - 3 Ведение мяча по кругу друг за другом
 4. Броски мяча в кольцо с места

Подвижная игра «Мяч водящему»

- 3)
 1. Прокати и сбей. Дистанция 10м дети строятся в две шеренги. Посередине кегли. Одна подгруппа прокатывает мячи с целью сбить кегли, а вторая ловит.
 2. Ловкие ребята. Прыжки вдоль шнура на одной ноге, перепрыгивая его справа и слева
 3. Бег в среднем темпе 1,5 -2 минуты

Подвижная игра «Бабка Ёжка»

II неделя

Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Бег враспынную в чередовании с ходьбой в колонне по одному.

ОРУ с мячом большого диаметра.

- 1) Занятие с элементами спортивной игры «Баскетбол»
 1. Бросание мяча обеими руками из-за головы вдаль
 2. Перебрасывание мяча в разных направлениях. Несколько кругов. В центре ловишка. Перебрасывают мяч друг другу разными способами, а ловишка старается поймать мяч

3. Ведение мяча правой и левой рукой и броски мяча в корзину (эстафета)
4. Сбей кеглю. Построенные в шеренгу кегли (по количеству детей) расстояние 3-5м.
- 2) Занятие с элементами спортивной игры «Баскетбол»
 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча одной рукой
 2. Удары мячом о землю и ловля его
 3. Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча
Подвижная игра «Ловишки с мячом»
- 3)
 1. Прокати – не урони. Прокатывание обручей друг другу
 2. Пролезь в обруч
 3. Ловкие ребята. Забегать под вращающуюся длинную скакалку и выбегать
Подвижная игра «Мышеловка»

III неделя

Вводная часть

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, ходьба скрестным шагом. Бег с захлестом голени назад, с выбрасыванием прямых ног вперед. Перестроение в две колонны.

ОРУ с фонариками (нетрадиционное оборудование).

- 1)
 1. Прыжки через длинную скакалку парами
 2. Лазанье по верёвочной лестнице
 3. Ходьба по гимнастическому буму
- 2)
 1. Прыжки через длинную скакалку по одному, парами
 2. Лазанье по канату
 3. Ходьба по гимнастическому буму с мешочком на голове
Подвижная игра «Солнышко – ведрышко»
- 3)
 1. Не потеряй мяч. Ведение мяча ногой по прямой, вокруг кегли и обратно в колонну
 2. Хитрый мяч – ведение мяча между кеглями
 3. Прыжки на одной ноге между кеглями
Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»

IV неделя

Вводная часть

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с изменением направления движения. Бег в среднем темпе до 2 Ходьба в колонне по одному. Построение в две колонны.

ОРУ с фонариками (нетрадиционное оборудование).

- 1)
 1. Метание малого мяча на дальность
 2. Ползание на ладонях и коленях по дорожке, фиксируя положения рук
 3. Прыжки на двух ногах до обозначенного места, поворот прыжком кругом, снова прыжки на двух ногах
- 2)
 1. Метание малого мяча на дальность
 2. Ползание по-пластунски
 3. Прыжки с мешочком между предметами
Подвижная игра «Земля, огонь, вода, воздух»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»
 2. Подвижная игра «Волк во рву»

3. Подвижная игра «Бездомный заяц»
4. Подвижная игра «Пожарные на учении»
5. И.м.п. «Летает – не летает»

Июнь

Задачи.

1. Учить элементам спортивной игры «бадминтон».

Упражнять в ловле и передаче мяча разными способами, прыжках в длину с места, на одной ноге вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева, беге в заданном направлении, с увертыванием, на скорость, в ведении мяча ногой в заданном направлении, передаче ногой мяча друг другу (футбол).
Закреплять лазанье по гимнастической лестнице одноименным и разноименным способом, ходьбе по гимнастическому бревну приставным шагом, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, вдоль шнура перепрыгивая его справа и слева, с мячом между ног, ползание на ладонях и ступнях, на ладонях и коленях в чередовании с бегом, переползании по прямой «крокодил».
2. Развивать эмоциональную сферу, физические качества: ловкость, выносливость, быстроту, силу, волевые качества: внимание, выдержку, настойчивость, умение расслабляться и контролировать дыхание, творчество детей, умение выразить свой замысел в движении, умение ориентироваться по карте-схеме, на местности.
3. Воспитывать дружеские взаимоотношения, смелость, решительность, инициативу, уважительное отношение к соперникам, честность в спортивной борьбе, желание заниматься физической культурой, формировать представление о полезности физических упражнений.

I неделя

Вводная часть

Совершенствование двигательных навыков детей.

Повтор на усмотрение педагога, по желанию и интересам детей.

- 1)
 1. «С кочки на кочку». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Обручи, или нарисованные кружки в произвольном порядке
 2. Перебрось – поймай. Перебрасывание мяча через сетку и ловля двумя руками после отскока от пола (разными способами: двумя руками от груди; из-за головы; одной рукой). Расстояние между детьми 3м
 3. Луноходы. Ползание на ладонях и ступнях (эстафета)
Подвижная игра «Хитрая лиса»
- 2)
 1. Перебрось – поймай
 2. Ловкие ребята. Дети стоят по кругу, перед каждым шишка. В центре двое водящих. Дети прыгают из круга в круг через предметы, а водящие стараются их осалить
 3. Весёлые жуки. Ползание на ладонях и коленях между предметами, обратно бегом
Подвижная игра «Горелки»
- 3) Игровое
 1. Игровое задание «Догони свою пару» - две шеренги на расстоянии 1,5 -2м одна от другой. По сигналу дети первой шеренги убегают за черту, дети второй стараются их осалить
 2. подвижная игра «Пожарные на учении»
 3. подвижная игра «Удочка»

4. подвижная игра «Мячик кверху»

5. И.м.п. «Найди и промолчи»

II неделя

Вводная часть

Совершенствование двигательных навыков детей.

Повтор на усмотрение педагога, по желанию и интересам детей.

- 1)
 1. Бегуны. Бег на скорость 30м. парами
 2. Через ручей. Прыжки в длину с места
 3. Кто быстрее. Передача мяча двумя руками между ног назад, последний в колонне когда получает мяч становится первым и т.д.
Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»
- 2)
 1. Челночный бег 4*10
 2. Кенгуру. Прыжки в длину с места. Эстафета. Прыгает один участник команды, отмеряется длина прыжка с того места, где первый закончил, второй участник выполняет прыжок и т.д. Сравниваются результаты двух команд
 3. Ловкие обезьяны. Лазанье по гимнастической лестнице одноимённым способом
Подвижная игра «Спрячь руки за спину»
- 3) Игровое
 1. Подвижная игра «Мышеловка»
 2. Подвижная игра «Ловля обезьян»
 3. Подвижная игра «Лягушки и цапли»
 4. Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»
 5. И.м.п. «Водяной»

III неделя

Вводная часть

Совершенствование двигательных навыков детей.

Повтор на усмотрение педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) Занятия с элементами спортивного ориентирования
 1. Изучение карты
 2. Движение по маршруту
 3. Кто быстрее соберёт коврик. Участвуют девочки и мальчики. Собирается мягкий конструктор
 4. Движение по маршруту
 5. Лазание по гимнастической лестнице разноимённым способом; ползание по тоннелю на ладонях и коленях; ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом
 6. Движение по маршруту
 7. Прыжки в длину с места
 8. Движение по маршруту
Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»
И.м.п. «Найди, где спрятано»
- 2)
 1. Подбей волан. Ребёнок одной рукой подбрасывает волан перед собой и отбивает его ракеткой вверх, не давая ему упасть
 2. Не урони. Пронести волан на ракетке, не уронив его, обогнуть кеглю и передать следующему участнику

3. Челночный бег 4×10

Подвижная игра «Жмурки»

- 3) 1. Подбей волан
2. Переползание по прямой «Крокодил»
3. Ловкие ребята. Прыжки вдоль шнура на двух ногах, перепрыгивая его справа и слева

Подвижная игра «Спрячь руки за спину»

IV неделя

Вводная часть

Совершенствование двигательных навыков детей.

Повтор на усмотрение педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) 1. Отбей волан. На расстоянии 1,5-2м дети стоят парами. Один ребёнок бросает волан, другой отбивает
2. Играй, играй, волан не теряй. Перебрасывание волана друг другу
3. Прыжки на одной ноге вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева
4. Ходьба на носках, между предметами, руки за головой

Подвижная игра «Спрячь руки за спину»

- 2) Занятие с элементами спортивной игры «Футбол»
 1. Ведение мяча поочерёдно то правой, то левой ногой по кругу
 2. Передача мяча друг другу. Расстояние увеличивается с 2 до 5м
 3. Пингвины. Прыжки с мячом, зажатым между ног
- 3) Занятие с элементами спортивной игры «Футбол»
 1. Пас друг другу. Передача мяча ногой друг другу
 2. Ведение мяча между предметами поочерёдно то правой, то левой ногой (внутренней стороной подъёма)
 3. Пингвины

Подвижная игра «Гонка мячей»

Июль

Задачи.

1. Упражнять в прыжках в длину с разбега, прыжках через длинную скакалку, отбивании мяча о стенку двумя руками, одной рукой непрерывно, ногой о стенку несколько раз подряд, лазаньи по гимнастической лестнице по диагонали, в отбивании волана ракеткой друг другу (бадминтон), беге в заданном направлении, с увертыванием, с остановкой.
Закреплять ходьбу по гимнастическому бревну прямо, приставными шагами, прокатывание обруча друг другу, прыжки на одной, на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева, спрыгивание, метание вертикальную цель.
Совершенствовать прыжки на двух ногах в заданном направлении, подпрыгивание вверх, ползание на четвереньках по тоннелю, пролезание в обруч, ходьбу на носках между предметами, ходьбу по кирпичикам.
2. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость, внимание, выдержку, настойчивость, выразительность движений, творчество, уверенность в своих силах, эмоциональную сферу.

3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, точному выполнению физических упражнений по словесному указанию, способность оценивать качество своих движений, дисциплинированность, организованность, чувство коллективизма, справедливость, уважительное отношение к сопернику. Поддерживать хорошее настроение.

I неделя

Вводная часть

Совершенствование двигательных навыков детей.

Повтор на усмотрение педагога, по желанию и интересам детей.

- 1)
 1. Прыжки в длину с разбега
 2. Не урони. Отбивание мяча о стенку двумя руками непрерывно (сериями)
 3. Кто быстрее до флажка. Ползание на ладонях и ступнях
Подвижная игра «Паук и мухи»
И.м.п. «Найди и промолчи»
- 2)
 1. Прыжки в длину с разбега
 2. Не урони. Отбивание мяча о стенку двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно)
 3. Ловкие мышата. Подлезание правым и левым боком под дуги
Подвижная игра «горелки»
И.м.п. «Водяной»
- 3)

Круговая тренировка «Озорные котята»

 1. Котёнок лазает по деревьям. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом вверх по диагонали с пролёта на пролёт
 2. Котёнок перебирается через лужу. Ходьба по кирпичикам (8 штук, расстояние 15см один от другого)
 3. Котёнок залез в погреб. Ползание на четвереньках по тоннелю
 4. Котёнок на заборе. Ходьба по гимнастическому бревну
Подвижная игра «Ловишки»

II неделя

Вводная часть

Совершенствование двигательных навыков детей.

Повтор на усмотрение педагога, по желанию и интересам детей.

- 1)
 1. Прыжки через короткую скакалку разными способами
 2. По мостику - ходьба по гимнастическому бревну, руки в стороны
 3. Отбивание мяча ногой о стенку несколько раз подряд
Подвижная игра «Мы, весёлые ребята»
- 2)
 1. Прыжки через длинную скакалку по одному, парами
 2. Отбивание мяча ногой о стенку несколько раз подряд
 3. Выполни задание. Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом
Подвижная игра «Хитрая лиса»
- 3)

Игровое

 1. Подвижная игра «Затейники»
 2. Подвижная игра «Салка на одной ноге»
 3. Подвижная игра «Медведи и пчёлы»
 4. Подвижная игра «Горелки»

5. И.м.п. «Летает – не летает»

III неделя

Вводная часть

Совершенствование двигательных навыков детей.

Повтор на усмотрение педагога, по желанию и интересам детей.

- 1)
 1. Прокати не урони. Прокатывание обручей друг другу
 2. Пролезь – не задень. Пролезание в обруч, не задевая верхний край. Один ребёнок держит, другой пролезает
 3. Парашютисты. Спрыгивание с бревна
- 2)
 1. Отбей волан. Отбивают волан друг другу, чтобы он как можно дольше находился в воздухе
 2. Не урони. Держа в руках ракетку с воланом, обойти кеглю и вернуться в свою команду
 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева
 4. Ходьба на носках между предметами
Подвижная игра «Солнышко - вёдрышко»
- 3)
 1. Через шнур. Отбивать волан ракеткой друг другу через шнур.
 2. Весёлые зайчата. Прыжки вдоль шнура на одной ноге, перепрыгивая его справа и слева
 3. Ползание на четвереньках под дугами, подталкивания головой набивной мяч
Подвижная игра «Хитрая лиса»

IV неделя

Вводная часть

Совершенствование двигательных навыков детей.

Повтор на усмотрение педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) Игровое
 1. Игровое задание «Догони свою пару»
 2. подвижная игра «Бабка Ёжка»
 3. подвижная игра «Пожарные на учении»
 4. подвижная игра «Солнышко - вёдрышко»
 5. И.м.п. «Найди и промолчи»
- 2)
 1. Весёлые зайчата. Прыжки на двух ногах до обозначенного места, поворот на 180°, прыжки обратно в свою команду
 2. Кто самый меткий. Метание в вертикальную цепь
 3. Эстафета со скакалкой. По сигналу первые двое с каждой команды проводят скакалку под ногами своей команды, она почти касается пола, а стоящие в колонне прыгают через неё. Когда все перепрыгнут двое последних берут скакалку бегут и становятся впереди и т. д.
Подвижная игра «Спрячь руки за спину»
- 3) Игровое
 1. Игровое задание «Быстро в колонну». Бег в рассыпную в чередовании с построением в колонну
 2. Подвижная игра «Удочка»
 3. Подвижная игра «Медведь и пчёлы»
 4. Подвижная игра «Спрячь руки за спину»

5. И.м.п. «Летает – не летает»

Август

Задачи.

1. Продолжать знакомить детей с игрой «Городки»: уметь составлять 4-5 фигур и выбивать городки битой с кона и полукона.
Упражнять в прыжках через длинную скакалку, в умении забегать под вращающуюся скакалку и выбегать из-под нее, беге в заданном направлении, с остановкой, с увертыванием, из разных исходных положений, метании мяча на дальность правой и левой рукой. Выполнять удары по мячу ногой в ворота с разного расстояния, перебрасывать мяч большого диаметра друг другу в движении.
Совершенствовать прыжки на двух ногах в заданном направлении, из обруча в обруч, на одной ноге в заданном направлении, через шнуры, в сочетании с бегом, ползание на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в чередовании с бегом, ходьбу с перешагиванием через дуги, приставными шагами, перешагивая через предметы, лазанье по гимнастической лестнице.
2. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, внимание, выдержку, настойчивость, уверенность в своих силах, умение действовать сообща, стремиться к намеченной цели.
3. Воспитывать желание заниматься физической культурой, самостоятельность, организованность, инициативу, умение прийти на помощь товарищу, ответственность перед командой, честность, справедливость, формировать представление о пользе физических упражнений. Поддерживать положительный эмоциональный настрой.

I неделя

Вводная часть

Совершенствование двигательных навыков детей.

Повтор на усмотрение педагога, по желанию и интересам детей.

- 1) 1. Игра «Городки». Бросание биты правой и левой рукой и выбивание одного городка
2. Быстрые луноходы. Ползание на ладонях и ступнях до обозначенного места, обратно бегом
3. Кто быстрее. Прыжки на двух ногах змейкой между предметами, обратно бегом
- 2) 1. Игра «Городки». Бросание биты и выбивание пяти городков с кона и полукона.
Знакомство с фигурами
2. Прыжки через длинную скакалку
Подвижная игра «Хитрая лиса»
- 3) 1. Игра «Городки». Составление 3-4 разных фигур и выбивание битой с кона (3-4м) и полукона (2-2,5м)
2. С кочки на кочку. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Обручи на расстоянии 20, 30, 40, 50см один от другого
3. Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с ходьбой на носках
Подвижная игра «Паук и мухи»

II неделя

Вводная часть

Совершенствование двигательных навыков детей.

Повтор на усмотрение педагога, по желанию и интересам детей.

- 1)
 1. Сохрани равновесие. Ходьба приставным шагом, повернувшись боком перешагивая через набивные мячи (2 приставных шага, на третий перешагивание через предмет)
 2. Эстафета со скакалкой. Первые двое по сигналу проводят скакалку под ногами своей колонны, она почти касается пола. Стоящие прыгают. Отдают скакалку двум последним и они бегут вперёд и т. д.
 3. Мяч в тоннеле. Дети стоят в колонне, ноги на ширине плеч. Первые прокатывают мяч между ногами, последний игрок, поймав мяч, бежит с ним в начало колонны и вновь посылает мяч
Подвижная игра «Горелки»
- 2)
 1. По дорожке на одной ножке. Прыжки на одной ноге (попеременно 2 на правой, 2 на левой) до обозначенного места, дистанция 5м, обратно бегом
 2. Мяч сбоку. Расстояние между детьми в колонне 1 шаг. Капитаны передают мяч большого диаметра сбоку. Последний игрок бежит вперёд и упражнение повторяется
 3. Ловкие обезьяны. Лазание по гимнастической лестнице разноимённым способом
Подвижная игра «Не оставайся на земле»
- 3) Игровое
 1. И.м.п. «Фигуры»
 2. Подвижная игра «Салка на одной ноге»
 3. Подвижная игра «Мячик кверху»
 4. Подвижная игра «Не оставайся на земле»
 5. И.м.п. «У кого мяч»

III неделя

Вводная часть

Совершенствование двигательных навыков детей.

Повтор на усмотрение педагога, по желанию и интересам детей.

- 1)
 1. Кто быстрее. Бег 30м из разных исходных положений
 2. Пас на ходу. Перебрасывание мяча большого диаметра друг другу в движении парами
 3. Забегать под вращающуюся скакалку и выбегать
- 2)
 1. Кто быстрее. Бег 30м из разных исходных положений
 2. Прыжки через короткую скакалку
 3. Кто дальше бросит. Метание мяча на дальность
Подвижная игра «Медведи и пчёлы»
- 3)
 1. Забей гол. Удары по мячу ногой в ворота с разного расстояния
 2. По лесенке. Прыжки на одной ноге через шнуры
 3. Перешагни – не упади. Перешагивание через дуги (h=15-20см), руки на поясе
Подвижная игра «Охотники и обезьяны»

Список используемой литературы.

1. Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ». – М.: Айрис-пресс, 2005
2. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. «Физическое развитие детей 5-7 лет. Планирование, досуги, подвижные игры». – Волгоград: Учитель, 2009
3. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М., Марченко Т.И., Пронина Е.И. «Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского: Здоровый дошкольник». – М.: Аркти, 2001
4. Береснева З.И. «Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005
5. Верховкина М.Е. «К здоровой семье через детский сад». – СПб., 2012
6. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г., Прилепина Л.А. «Физическое воспитание в семье и ДОУ». – М.: Школьная пресса, 2005
7. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2008
8. Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка». – М.: Аркти, 2000
9. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005
10. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет». – М.: Владос, 2004
11. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». – М.: Владос, 2002
12. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду». – М.: Мозаика-Синтез, 2015
13. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2009
14. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей». – СПб, 2001
15. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду: 5-7 лет». – М.: Мозаика-Синтез, 2000
16. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет». – СПб.: Детство-Пресс, 2008
17. Хабарова Т.В. «Педагогические технологии в дошкольном образовании». – СПб.: Детство-Пресс, 2011
18. Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в детском учреждении». – М.: Владос, 2001