

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 332 Красноармейского района Волгограда»  
(МОУ Детский сад № 332)  
адрес: 400112, Россия, Волгоград, ул. Пролетарская, 37  
телефон, факс: (8442) 67-46-36, 67-65-08  
ИНН 3448017193 КПП 344801001 ОГРН 1033401199149

---

**Принято:**  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 31.08.2020

**Утверждаю:**  
заведующий МОУ Детским садом № 332  
  
Приказ № 72-ОД от 31.08.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Составитель:**  
инструктор по физической культуре  
Хамитова Лариса Михайловна

Волгоград 2020

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1.Целевой раздел Программы:**

#### **1.1 Пояснительная записка:**

Цели и задачи Программы.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Возрастные особенности детей от 3 лет до завершения образовательных отношений

#### **1.2. Интеграция образовательных областей**

#### **1.3. Планируемые результаты освоения Программы.**

### **2. Содержательный раздел Программы:**

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области:  
«Физическое развитие».

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

### **3. Организационный раздел Программы:**

3.1 *Комплексный план* оздоровительно-профилактических мероприятий  
(приложение № 1).

3.2 Организация двигательного режима (приложение № 2).

3.3 Физкультурное оборудование и инвентарь (приложение № 3).

3.4 Программно-методическое обеспечение

- список используемой литературы (приложение № 4)
- комплексно-тематическое планирование (приложение № 5).

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста (3-7 лет) разработана на основе основной образовательной программы муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 332 Красноармейского района Волгограда» и Примерной образовательной программы дошкольного воспитания «Детство» под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, И.В. Солнцевой в соответствии с :

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки РФ.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций
- приказом министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам.
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДООУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- Уставом МОУ Детский сад № 332;
- Основной образовательной программой МОУ Детский сад № 332

#### Цели и задачи Программы:

**Цель программы:** Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **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(8) лет.**

У ребенка с 3 лет до завершения образовательных отношений жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период 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 завершению дошкольного детства 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, сердечнососудистой, 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 мышечный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдерживать 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 подготовительной к школе группы (6 лет- до завершения образовательных отношений) 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 подготовительной к школе группы (6 лет- до завершения образовательных отношений).

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;
- бегаёт 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. Образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Игры-соревнования.
5. Сюжетно-игровая образовательная деятельность.

## 1.2 Интеграция образовательных областей

Физическое развитие по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое 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 выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. 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**

**Формирование 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 (гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными

движениями);

##### **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, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности.

##### **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. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

### 2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Гармоничное физическое развитие осуществляется через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.
12. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
  1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
  2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
  3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
  4. Формировать желание и умение кататься на санках.
  5. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.



6. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

7. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

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

#### *Основные виды движений*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа

(в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом.

#### **Ритмическая гимнастика.**

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений, движений под музыку.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать

ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком.

Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.  
**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

### *4. Подвижные игры*

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

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

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

**С бросанием и ловлей.**

«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.**

«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

## **2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую

скакалку.

8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
12. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
13. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
14. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
15. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
16. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
17. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
18. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
19. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
20. Приучать к выполнению действий по сигналу.
21. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5

линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). **Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м. **Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. **Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны. **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

## *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. **Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

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

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

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

## 2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

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

#### 1. Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно, каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

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

**позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать

их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### 3. Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

### 4. Спортивные игры

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уд, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди..

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### 5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

## 2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной к школе группе общеразвивающей направленности для детей от 6 лет до завершения образовательных отношений

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать

- координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

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

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.



Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### 3. Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

### 4. Спортивные игры

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.

### 5. Подвижные игры

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

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

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

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

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

## 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.

**6-8 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. (разминка):

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

- 8 мин. - 1-я младшая группа, 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. - 1-я и 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)

2 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 27 мин. - подготовительная к школе группа.

## ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 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, кольцеброс, полоса препятствий, палки).

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, проводится 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, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты 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 (гантели до 200 г, мешочки с песком до 200г., 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.

**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); 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, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплекс гимнастики после сна
- 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.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

**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 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 детейничего 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.

#### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда*

Задачи взаимосвязи:

1. Закрепление правильного дыхания;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и движение;
5. Воспитание умения работать согласованно с другими детьми

#### *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:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;

- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- 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 с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

## **3. Организационный раздел Программы**

### **3.1. Комплексный план оздоровительно-профилактических мероприятий**

| <b>Мероприятия</b>                                                                                                                       | <b>Время исполнения</b>    | <b>Ответственный</b>                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|
| <b>Закаливание</b>                                                                                                                       |                            |                                        |
| Чёткая организация оптимального теплового режима (проветривание помещений, в том числе сквозное в соответствии с графиком проветривания) | В течение года             | Воспитатели групп<br>Старшая медсестра |
| Рациональная одежда детей                                                                                                                | В течение года             | Воспитатели групп<br>Старшая медсестра |
| Соблюдение режима прогулок                                                                                                               | В течение года             | Воспитатели групп<br>Старшая медсестра |
| Прием детей и утренняя гимнастика на свежем воздухе.                                                                                     | с учетом погодных условий. | Воспитатели групп                      |
| Закаливание солнцем, закаливающие водные, воздушные процедуры                                                                            | Теплый период года         | Воспитатели групп<br>Старшая медсестра |
| Обливание кистей рук проточной водой.                                                                                                    | Ежедневно                  | Воспитатели.                           |
| <b>Оздоровительный комплекс после дневного сна</b>                                                                                       |                            |                                        |
| Гимнастика пробуждения                                                                                                                   | ежедневно                  | Воспитатели.                           |
| Дорожка «Здоровья»                                                                                                                       | ежедневно                  | Воспитатели.                           |
| Контрастные воздушные ванны и ходьба босиком.                                                                                            | Ежедневно                  | Воспитатели.                           |
| Самомассаж лица, шеи, ушных раковин, стоп, пальчиковый массаж                                                                            | Ежедневно                  | Воспитатели.                           |
| <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия (с нагрузкой по группам здоровья)</b>                                                        |                            |                                        |
| Утренняя гимнастика                                                                                                                      | ежедневно                  | Воспитатели.                           |
| Физкультурные занятия.                                                                                                                   | По плану                   | Воспитатели.                           |
| Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию.                                                                                | Ежедневно                  | Воспитатели групп                      |
| Оптимальный режим двигательной активности.                                                                                               | Постоянно                  | Воспитатели групп                      |

|                                                                                                                                |                                                  |                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Дни здоровья, недели здоровья, спортивные праздники, спортивные досуги                                                         | В соответствии с планом в/о работы               | Воспитатели групп                                           |
| Игры-эстафеты, игры-аттракционы, подвижные игры, игры-забавы                                                                   | ежедневно                                        | Воспитатели групп                                           |
|                                                                                                                                |                                                  |                                                             |
| Витаминные напитки (фруктовые и овощные соки)                                                                                  | В соответствии с 20-ти дневным меню              | Старшая медсестра                                           |
| Введение в пищу чеснока и лука, фитотерапия                                                                                    | Осень-весна                                      | Воспитатели групп<br>Старшая медсестра                      |
| Точечный массаж                                                                                                                | В течение года                                   | Воспитатели групп                                           |
| Кварцевание групп                                                                                                              | По назначению врача                              | Старшая медсестра                                           |
| <b>Снижение психического напряжения, коррекционная работа</b>                                                                  |                                                  |                                                             |
| Элементы психогимнастики                                                                                                       | По плану педагога-психолога                      | Педагог-психолог                                            |
| Комплекс «Профилактика утомляемости дошкольников»                                                                              | В течение года                                   | Воспитатели групп,<br>педагог-психолог,<br>учителя-логопеды |
| Артикуляционная гимнастика                                                                                                     | Ежедневно                                        | Учителя-логопеды                                            |
| <b>Организация питания</b>                                                                                                     |                                                  |                                                             |
| Рациональное питание (полноценное, сбалансированное)                                                                           | постоянно                                        | Ст. медсестра                                               |
| Витаминация 3-го блюда витамином С                                                                                             | круглогодично                                    | Ст. медсестра                                               |
| Употребление продуктов, содержащих бифидобактерин (кефир)                                                                      | Вторник, четверг                                 | Ст. медсестра                                               |
| <b>Медико-профилактические мероприятия</b>                                                                                     |                                                  |                                                             |
| Медицинское обследование состояния здоровья и физического развития детей                                                       | сентябрь, май                                    | Старшая медсестра                                           |
| Антропометрия                                                                                                                  | Май, сентябрь                                    | Ст. мед.сестра                                              |
| Диспансерный осмотр специалистами                                                                                              | По графику поликлиники                           | Старшая медсестра                                           |
| <b>Работа с родителями воспитанников</b>                                                                                       |                                                  |                                                             |
| Анкетирование родителей о состоянии здоровья детей                                                                             | сентябрь                                         | Воспитатели групп                                           |
| Консультирование по вопросам здоровьесбережения, формирования основ ЗОЖ у детей, закаливания детского организма                | В соответствии с планом воспитателей групп       | Воспитатели групп                                           |
| Родительские собрания, посвященные вопросам здоровьесбережения, формирования основ ЗОЖ у детей, закаливания детского организма | В соответствии с планом в/о работы Детского сада | Воспитатели групп,<br>старший воспитатель                   |
| Участие родителей в мероприятиях детского сада, связанных с формированием у детей основ ЗОЖ                                    | В соответствии с планом в/о работы МОУ Д/с       | Воспитатели групп,<br>старший воспитатель                   |
| <b>Работа с сотрудниками</b>                                                                                                   |                                                  |                                                             |
| Анкетирование педагогов о состоянии работы в МОУ Д/с по здоровьесбережению                                                     | В соответствии с планом в/о работы детского сада | старший воспитатель                                         |
| Консультирование по вопросам здоровьесбережения, формирования основ ЗОЖ у детей, закаливания детского организма                | В соответствии с планом в/о работы детского сада | старший воспитатель                                         |



|                                                                                                                                                 |                                            |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| Проведение педагогических советов, посвященных анализу заболеваемости и вопросам формирования основ ЗОЖ у детей, закаливания детского организма | В соответствии с планом в/о работы МОУ Д/с | старший воспитатель                    |
| Работа комиссия по рассмотрению причин непосещения воспитанниками МОУ Д/с                                                                       | 1 раз в месяц                              | заведующий                             |
| Работа комиссии по рассмотрению причин непосещения воспитанников ИОУ Д/с                                                                        | 1 раз в месяц                              | Заведующий, старшая медицинская сестра |

### 3.2. Организация двигательного режима

| Формы организации                                           | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|-------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------|
| Организованная деятельность                                 | 6 час/нед      | 8 час/нед      | 10 час/нед     | 10 час и более/нед      |
| Утренняя гимнастика                                         | 6-8 мин        | 6-8 мин        | 8-10мин        | 10-12мин                |
| Хороводная игра или игра средней подвижности                | 2-3 мин        | 2-3 мин        | 3-5 мин        | 3-5 мин                 |
| Физминутка во время занятия                                 | 2 – 3мин       | 2 – 3мин       | 2 – 3мин       | 2 – 3мин                |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо) | 5 мин          | 5 мин          | 5 мин          | 5 мин                   |
| Подвижная игра на прогулке                                  | 6-10 мин       | 10-15 мин      | 15-20 мин      | 15-20 мин               |
| Инд.раб. по развитию движений на прогулке                   | 8-10мин        | 10-12 мин      | 10-15 мин      | 10-15 мин               |
| Динамический час на прогулке                                | 15-20 мин      | 20-25 мин      | 25-30мин       | 30-35 мин               |
| Физкультурные занятия                                       | 15-20 мин      | 20-25 мин      | 25-30 мин      | 30-35 мин               |
| Музыкальные занятия                                         | 15-20 мин      | 20-25 мин      | 25-30 мин      | 30-35 мин               |
| Гимнастика после дневного сна                               | 5-10мин        | 5-10 мин       | 5-10 мин       | 5-10 мин                |
| Спортивные развлечения                                      | 20 мин         | 30 мин         | 30 мин         | 40-50 мин               |
| Спортивные праздники                                        | 20 мин/2р/г    | 40 мин/2р/г    | 60-90 мин/2р/г |                         |
| Подвижные игры во II половине дня                           | 6-10 мин       | 10-15 мин      | 15-20 мин      | 15-20 мин               |

### 3.3. Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать

возрастными особенностями дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**Технические средства обучения** Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| Музыкальный центр | 1 шт. (в физкультурном зале) |
| Аудиозаписи       | Имеются и обновляются        |

### 3.4. Программно-методическое обеспечение

- Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство»
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. .
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник. -
- Ефименко Н. Н. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста» - Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.: РГПУ им А. И. Герцена, 2006.
- Потапчук А. А., Т. С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников
- Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс» 2007 г.
- Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. М., 1997.
- Фомина Н. А. « В музыкальном ритме сказок»



### 3.4.1. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД - ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ( вторая младшая группа)

#### СЕНТЯБРЬ

| Мотивация                     | Перестроение          | Ходьба                                 | Бег                                 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на Равновесие (УР)                                                         | Прыжки                                                         | Метание                                               | Лазание                                                   | Подвижные игры (ПИ)                          |
|-------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1                             | 2                     | 3                                      | 4                                   | 5                                | 6                                                                                     | 7                                                              | 8                                                     | 9                                                         | 10                                           |
|                               |                       |                                        |                                     |                                  |                                                                                       |                                                                |                                                       |                                                           |                                              |
| I. «Пойдем в гости к зайчику» | Построение стайкой    | Ходьба стайкой за инструктором         | Бег обычной стайкой                 | «Колобок» с мячом                | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м)<br>(О)                     | Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)<br>(П) | Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты<br>(3) | Ползание на низких четвереньках 4м по прямой              | «Поровненькой дорожке»                       |
| II. «В гостях у лисички»      | Построение стайкой    | Ходьба парами в стайке за инструктором | Бег парами в стайке за инструктором | С погремушками                   | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 4 м)<br>(П)                     | Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)<br>(3)          | Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты        | Ползание на средних четвереньках по прямой (4–5 м)<br>(О) | «Догонялки» с персонажами (лисичка догоняет) |
| III. «Птички летают»          | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную по залу              | Бег врассыпную по залу              | С погремушками                   | Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (ширина – 15 см, длина – 4 м) (3) | «Подпрыгни выше»                                               | Катание мяча двумя руками друг другу<br>(О)           | Ползание на средних четвереньках по прямой (5–6 м)<br>(П) | «Перебежки»                                  |

|                          |                             |                                                             |                                                                           |                   |                         |                                                      |                                                          |                                                                                                                        |                                |
|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| IV.<br>«Курочка<br>Ряба» | Построение<br>враспыну<br>ю | Чередование<br>ходьбы<br>враспынную с<br>ходьбой<br>стайкой | Чередование<br>бега<br>враспынную<br>с бегом в<br>обусловленн<br>ое место | «Курочка<br>Ряба» | «Вышли дети<br>в садик» | Прыжки на<br>двух ногах,<br>стоя на месте<br><br>(О) | Катание<br>мяча двумя<br>руками друг<br>другу<br><br>(П) | Ползание<br>на средних<br>четверенька<br>х по<br>извилистой<br>дорожке<br>(ширина –<br>20 см,<br>длина – 5–6<br>м) (З) | «Найди, где<br>спрятан<br>мяч» |
|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|

### ОКТАБРЬ

|                          |                                              |                                                                      |                                                                   |                                                  |                                                                                                                 |                                                                              |                                                                                            |                                                                                      |                        |
|--------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| I. «В гостях<br>у кукол» | Построение<br>в колонну<br>по одному         | Ходьба в<br>колонне друг<br>за другом по<br>зрительной<br>ориентации | Бег в<br>колонне друг<br>за другом по<br>зрительной<br>ориентации | «Поиграем с<br>куклами и<br>потанцуем с<br>ними» | Ходьба с<br>перешагивани<br>ем через<br>предметы,<br>через рейки<br>лестницы<br>(высота<br>10–15 см)<br><br>(О) | Прыжки на<br>двух ногах<br>на месте с<br>поворотом<br>вокруг себя<br><br>(П) | Прокатывани<br>е мяча под<br>дугу двумя<br>руками<br>(увеличение<br>расстояния)<br><br>(З) | «Наседки и<br>цыплята»                                                               | «Догони<br>скорее мяч» |
| II. «К<br>мишке»         | Построение<br>в колонну<br>друг за<br>другом | Ходьба в<br>колонне друг<br>за другом по<br>зрительной<br>ориентации | «Огуречик,<br>огуречик...»                                        | «Вышли<br>дети в<br>садик»                       | Ходьба с<br>перешагивани<br>ем через рейки<br>лестницы<br>(высота 10–15<br>см)<br><br>(П)                       | Прыжки на<br>двух ногах<br>на месте с<br>поворотом<br>вокруг себя<br><br>(З) | Разные<br>способы<br>бросания и<br>ловли мяча                                              | Ползание<br>на на<br>средних<br>четверенька<br>х за<br>катящимся<br>мячом<br><br>(О) | «Догоните<br>мишку»    |

|                             |                                              |                                                                               |                        |                               |                                                                             |                                                      |                                                                     |                                                                  |         |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------|
| III.<br>«Пойдем в<br>гости» | Построение<br>в колонну<br>друг за<br>другом | Ходьба в<br>колонне по<br>залу с<br>выполнением<br>движений рук<br>(к плечам, | «Пробеги и<br>не сбей» | «Поиграем<br>со<br>зверятами» | Ходьба с<br>перешагивани<br>ем через<br>предметы<br>(высота – 10–<br>15 см) | Прыжки на<br>двух ногах с<br>продвижение<br>м вперед | Прокатывани<br>е мяча<br>между<br>предметами<br>(ширина – 60<br>см) | Ползание<br>на на<br>высоких<br>четверенька<br>х за<br>катящимся | «Такси» |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------|

|             |                                              |                                                          |                                                                                         |               |                     |                                                |                                                         |                                                                           |                  |
|-------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------|
|             |                                              | вверх, в стороны)                                        |                                                                                         |               | (3)                 |                                                | (О)                                                     | предметом (П)                                                             |                  |
| IV. «Репка» | Построение в колонну друг за другом по росту | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации | Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам) | «Тянем репку» | «Пробеги и не сбей» | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (О) | Прокатывание мяча между предметами (ширина – 50 см) (П) | Ползание на закатывающемся предметом с ускорением и замедлением темпа (3) | «Веселая пляска» |

### НОЯБРЬ

|                             |                       |                   |                |                     |                                                      |                                                     |                                            |                             |                   |
|-----------------------------|-----------------------|-------------------|----------------|---------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| I. «Воробышки-попрыгунчики» | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную | Бег врассыпную | «Мы, как воробышки» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) (О) | Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед (П) | Прокатывание шарика под натянутой веревкой | «Проползи ровно, не задень» | «Воробышки и кот» |
|-----------------------------|-----------------------|-------------------|----------------|---------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|

| 1                                  | 2                                   | 3                               | 4                                                       | 5                       | 6                                                    | 7                                        | 8                     | 9                                                        | 10                |
|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
| II. «Воробышки-попрыгунчики»       | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне                | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением | «Мы, как воробышки»     | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) (П) | Прыжки на двух ногах на месте в паре (3) | «Попади в кольцо»     | Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) (О) | «Воробышки и кот» |
| III. «Путешествие в лес на поезде» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом | Бег в колонне друг за другом с                          | «Падают, падают листья» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–           | «Наседка и цыплята»                      | Прокатывание под дугу | Ползание по доске на средних четвереньках                | «Лесные жучки»    |

|                                        |                             |                         |                                |                      |                                |                                                      |                                     |                                                  |                |
|----------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|----------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|
|                                        |                             |                         | ускорением<br>и<br>замедлением |                      | 30 см)<br>(3)                  |                                                      | (О)                                 | ах<br>(П)                                        |                |
| IV.<br>«Путешествие в лес на автобусе» | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами | Бег в колонне парами           | Упражнения с шишками | Ходьба на носочках по скамейке | Прыжки вверх на месте с целью достать предмет<br>(О) | Прокатывание мяча друг другу<br>(П) | Ползание по доске на средних четвереньках<br>(3) | «Лесные жучки» |

## ДЕКАБРЬ

|                          |                             |                                                      |                                                       |                    |                                  |                                                          |                                         |                     |                 |
|--------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----------------|
| I. «Курочка с цыплятами» | Построение в колонны парами | Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена | Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную | «Пушистые цыплята» | Ходьба по шнуру прямо<br><br>(О) | Прыжки вверх на месте с целью достать предмет<br><br>(П) | Прокатывание мяча друг другу<br><br>(3) | «Доползи до флажка» | «Цыплята и кот» |
|--------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----------------|

[illegible]

|            |                                                            |                            |                       |                       |         |                                                                          |                                         |                                                                  |           |
|------------|------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------|
|            | в колонну<br>друг за<br>другом                             | направления<br>по сигналу  |                       |                       | (3)     |                                                                          | (О)                                     | (П)                                                              |           |
| IV. «Цирк» | Построени<br>е в колонну<br>по одному,<br>парами в<br>круг | «Покажи, кто<br>как ходит» | Бег в разном<br>темпе | «Веселые<br>петрушки» | «Такси» | Спрыгивани<br>е с высоты<br>(со<br>скамейки,<br>вы-сота 10<br>см)<br>(О) | Бросание<br>мяча вперед<br>снизу<br>(П) | Ползание<br>под<br>препятстви<br>е (высота –<br>30–40 см)<br>(3) | «Лошадки» |



|                                            |                                                                               |                                                   |                                                                                  |                                   |                                                                 |                                                     |                                       |                                                                  |                           |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1                                          | 2                                                                             | 3                                                 | 4                                                                                | 5                                 | 6                                                               | 7                                                   | 8                                     | 9                                                                | 10                        |
| <b>ЯНВАРЬ</b>                              |                                                                               |                                                   |                                                                                  |                                   |                                                                 |                                                     |                                       |                                                                  |                           |
| I.<br>«Магазин игрушек»<br>(на автомобиле) | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне | Ходьба в колонне друг за другом                   | Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 сек<br>(расстояние до 80 м) | Упражнения с платочками           | Перешагивание через препятствия<br>(высота 10–15 см)<br><br>(О) | Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)<br><br>(П) | Бросание мяча вперед снизу<br><br>(З) | «Проползи по бревну»                                             | «Автомобиль»              |
| II.<br>«Магазин игрушек»<br>(на самолете)  | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне | Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа | «Добеги до предмета»                                                             | «Мыльные пузыри»                  | Перешагивание через препятствия<br>(высота 10–15 см)<br><br>(П) | Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)<br><br>(З) | Бросание мешочка в цель (дощечку)     | Проползание между ножками стула произвольным способом<br><br>(О) | «Самолеты»                |
| III. «Мой веселый звонкий мяч»             | Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру                      | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу          | Бег в колонне с остановкой по сигналу                                            | «Поиграем с разноцветными мячами» | Перешагивание через препятствия<br>(высота 10–15 см)<br><br>(З) | «Зайчики пляшут»                                    | Бросание мяча от груди<br><br>(О)     | Ползание между ножками стула произвольным способом<br><br>(П)    | «Мой веселый звонкий мяч» |

|          |           |          |       |             |             |        |          |            |      |
|----------|-----------|----------|-------|-------------|-------------|--------|----------|------------|------|
| 1        | 2         | 3        | 4     | 5           | 6           | 7      | 8        | 9          | 10   |
| IV. «Мой | Построени | Ходьба в | Бег в | «Поиграем с | «Перепрыгни | Прыжки | Бросание | ползание в | «Мой |

|                            |                                                                 |                                       |                                       |                           |            |                        |                             |                                                                                               |                            |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| веселый<br>звонкий<br>мяч» | е в<br>шеренгу с<br>перестроен<br>ием в круг<br>по<br>ориентире | колонне с<br>остановкой по<br>сигналу | колонне с<br>остановкой<br>по сигналу | разноцветны<br>ми мячами» | бревнышко» | через линии<br><br>(О) | мяча от<br>груди<br><br>(П) | обруч,<br>расположе<br>нный<br>вертикальн<br>о к полу, не<br>касаясь<br>руками<br>пола<br>(3) | веселый<br>звонкий<br>мяч» |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|

### ФЕВРАЛЬ

|                               |                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                            |                                        |                                                                               |                                                        |                                                                                |                                                                |                   |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------|
| І. «Мыши<br>и кот<br>Васька»  | Построени<br>е из<br>колонны<br>по одному<br>в колонну<br>по два с<br>места за<br>направляю<br>щим | Ходьба<br>парами в<br>колонне;<br>ходьба па-<br>рами «змей-<br>кой», огибая<br>поставленный<br>предмет | Бег в парах,<br>бег в<br>колонне со<br>сменой<br>направления<br>по сигналу | «Мышки<br>играют<br>в своих<br>норках» | Ходьба по<br>гимнастическ<br>ой скамейке<br>на высоких<br>четвереньках<br>(О) | Прыжки<br>в длину с<br>места через<br>две линии<br>(П) | Ловля мяча,<br>брошен-ного<br>инструкторо<br>м<br>(расстояние<br>1,5 м)<br>(3) | «Обезьянк<br>и»                                                | «Кот и мы-<br>ши» |
| ІІ. «В<br>гости к<br>собачке» | Построени<br>е из<br>колонны<br>по одному<br>в колонну<br>по два с<br>места за<br>направляю<br>щим | Ходьба<br>парами в<br>колонне;<br>ходьба па-<br>рами «змей-<br>кой», огибая<br>поставленный<br>предмет | Бег в парах,<br>бег в<br>колонне со<br>сменой<br>направления<br>по сигналу | «Собачки<br>играют»                    | Ходьба по<br>гимнастическ<br>ой скамейке<br>на высоких<br>четвереньках<br>(П) | Прыжки<br>в длину с<br>места (40–50<br>см)<br>(3)      | Ловля мяча,<br>брошен-ного<br>инструкторо<br>м<br>(расстояние<br>1,5 м)<br>(О) | Переполза<br>ние через<br>бревно<br>боком<br>(высота 40<br>см) | «Лохматый<br>пес» |

| 1                                    | 2                                                                  | 3                                                                  | 4                                                          | 5                            | 6                                                 | 7                   | 8                                                              | 9                                                              | 10                     |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------|
| ІІІ.<br>«Поиграем<br>со<br>снежками» | Построени<br>е из<br>колонны<br>по одному<br>в колонну<br>по два с | Ходьба на<br>ногах,<br>поднимая<br>колени,<br>перешагивая<br>через | Бег в<br>колонне со<br>сменой<br>направления<br>по сигналу | «Поиграем<br>со<br>снежками» | Ходьба по<br>бревну на<br>средних<br>четвереньках | «Резвые<br>зайчики» | Бросание<br>мяча вперед<br>двумя<br>руками<br>снизу<br>(вдаль) | Переполза<br>ние через<br>бревно<br>боком<br>(высота 40<br>см) | «Берегись<br>заморожу» |

|                            |                                                                             |                          |                    |               |                                                        |                                               |                                                       |                                          |                     |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|---------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|
|                            | места за направляющим по ориентиру                                          | препятствия              |                    |               | (3)                                                    |                                               | (О)                                                   | (П)                                      |                     |
| IV. «Волк и семеро козлят» | Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим | Ходьба по шнуру по кругу | «Найди свой домик» | «Волк-кусака» | «Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики) | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) | Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы | Переползание через бревно (высота 40 см) | «Волшебная дудочка» |
|                            |                                                                             |                          |                    |               |                                                        | (О)                                           | (П)                                                   | (3)                                      |                     |

### МАРТ

|                                |                                                                                     |                                                                 |                                           |                        |                                                                       |                                               |                                                   |                                          |                     |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|
| I. «В гостях у Мишки-Топтыжки» | Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру | Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу | Бег по извилистой дорожке, бег враспынную | «Уроки Мишки-Топтыжки» | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) | Бросание мяча вперед в даль двумя руками от груди | Подтягивание на скамейке, лежа на животе | «У медведя во бору» |
|                                |                                                                                     |                                                                 |                                           |                        | (О)                                                                   | (П)                                           | (3)                                               |                                          |                     |

| 1                        | 2                                                                                   | 3                                                               | 4                              | 5         | 6                                                                     | 7                                                        | 8                                                                                    | 9                                        | 10          |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------|
| II. «Нас ждут в Лимпопо» | Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру | Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки | «В лодке» | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) в движении | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см) | Подтягивание на скамейке, лежа на животе | «Обезьянки» |
|                          |                                                                                     |                                                                 |                                |           |                                                                       | (3)                                                      |                                                                                      | (О)                                      |             |

|                            |                                              |                                                                            |                                                            |                   |                                                                              |                                               |                                                                                             |                                                                                             |                         |
|----------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|                            | ориентир                                     |                                                                            |                                                            |                   | (П)                                                                          |                                               |                                                                                             |                                                                                             |                         |
| III. «У солнышка в гостях» | Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот | Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы | Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением | «Поймай солнышко» | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга<br>(3) | Прыжки через предметы (высота 5–10 см)        | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см)<br>(О) | Подтягивание на скамейке, лежа на животе                                                    | «Солнышко и дождик»     |
| IV. «Заюшкина избушка»     | Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот | Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы | «Не опоздай»                                               | «Зайка и собаки»  | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга        | Прыжки через предметы (высота 5–10 см)<br>(О) | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку<br>(П)                       | Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы с переходом на нее | «Зайка беленький сидит» |

|                   |                                                           |                                                                               |                                      |           |                                                                                        |                                        |                                                        |                    |                         |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------|
| 1                 | 2                                                         | 3                                                                             | 4                                    | 5         | 6                                                                                      | 7                                      | 8                                                      | 9                  | 10                      |
| <b>АПРЕЛЬ</b>     |                                                           |                                                                               |                                      |           |                                                                                        |                                        |                                                        |                    |                         |
| I. «Вспомни лето» | Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентир | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег с ускорением и замедлением темпа | «На лугу» | Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны) | Прыжки через предметы (высота 5–10 см) | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой | «Влезь на лесенку» | «Огуречик, огуречик...» |

|                                   |                                                                              |                                                                                                  |                                                                                |                 |                                                                                                                   |                                                           |                                                                              |                                             |                    |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------|
|                                   |                                                                              |                                                                                                  |                                                                                |                 |                                                                                                                   | (П)                                                       | (О)                                                                          |                                             |                    |
| II.<br>«Вспомни<br>м лето»        | Перестроен<br>ие из<br>колонны<br>по одному<br>в три звена<br>по<br>ориентир | Ходьба с<br>дополнительн<br>ым заданием с<br>остановкой по<br>сигналу,<br>поворот<br>вокруг себя | Бег с<br>ускорением<br>и<br>замедлением<br>темпа                               | «На лугу»       | Влезание на<br>гимнастическ<br>ую скамейку с<br>дополнительн<br>ым заданием<br>для рук (руки<br>в стороны)<br>(П) | Прыжки<br>через<br>предметы<br>(высота<br>5–10 см)<br>(3) | Бросание<br>предметов в<br>цель<br>(расстояние<br>1 м) одной<br>рукой<br>(О) | Лазание по<br>лестнице-<br>стремянке<br>(О) | «Птицы и<br>лиса»  |
| III. «На<br>солнечной<br>полянке» | Построени<br>е в<br>шеренги, в<br>круг                                       | Ходьба с<br>высоким<br>подниманием<br>коленей, со<br>сменой<br>направления<br>по сигналу         | Бег с<br>высоким<br>поднимание<br>м бедра, со<br>сменой<br>темпа по<br>сигналу | «На<br>полянке» | Влезание на<br>бум + поворот<br>вокруг себя<br>переступание<br>м<br>(О)                                           | «Добеги и<br>прыгни»                                      | Бросание<br>мяча двумя<br>руками в<br>цель<br>(расстояние<br>1 м)<br>(С)     | Лазание по<br>лестнице-<br>стремянке<br>(П) | «Поймай<br>комара» |

|                                                  |                                                   |                                                            |                                                      |                         |                                        |                 |                                                          |                                             |          |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------|
| 1                                                | 2                                                 | 3                                                          | 4                                                    | 5                       | 6                                      | 7               | 8                                                        | 9                                           | 10       |
| IV.<br>«Теремок»                                 | Построени<br>е в<br>шеренги, в<br>круг            | Ходьба<br>приставным<br>шагом вперед,<br>ходьба в<br>горку | Бег в<br>колонне<br>друг за<br>другом в<br>горку     | «Теремок»               | Ходьба по<br>шнур<br>«зигзагом»<br>(П) | Прямой<br>галоп | Бросание<br>мяча верх и<br>попытка<br>поймать его<br>(О) | Лазание по<br>лестнице-<br>стремянке<br>(3) | «Жуки»   |
| <b>МАЙ</b>                                       |                                                   |                                                            |                                                      |                         |                                        |                 |                                                          |                                             |          |
| I.<br>«Волшебна<br>я палочка-<br>скакалочка<br>» | Размыкани<br>е и<br>смыкание<br>при<br>построении | Ходьба по<br>профилактиче<br>ской дорожке                  | Бег с<br>дополнитель<br>ным<br>заданием:<br>догонять | Упражнения<br>с палками | Ходьба по<br>наклонному<br>буму        | Прямой<br>галоп | Бросание<br>мяча вверх и<br>ловля его                    | «Обезьянк<br>и»                             | «Машины» |

|                   |                                           |                                        |                                                            |           |                                  |                                 |                                                            |                                                        |                        |
|-------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|
|                   | обычным шагом                             |                                        | убегающего                                                 |           | (О)                              | (П)                             | (З)                                                        |                                                        |                        |
| II. «Колобок»     | Построение в колонну парами               | Ходьба на внешней стороне стопы        | Бег на скорость (до 15–20 м)                               | «Колобок» | Ходьба по наклонному буму<br>(П) | Прямой галоп<br>(С)             | Бросание мяча вверх и ловля его                            | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее<br>(О) | «Бросание мяча вперед» |
| III. «На рыбалку» | Повороты направо и налево с переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом враспынную | «Рыбаки»  | Ходьба по наклонному буму<br>(З) | «Скок-поскок, молодой дроздок!» | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)<br>(О) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее<br>(П) | «Рыбаки и рыбки»       |

| 1                | 2                                         | 3                                      | 4                  | 5                                | 6                             | 7                                               | 8                                                   | 9                                               | 10                  |
|------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------|
| IV. «На рыбалку» | Повороты направо и налево с переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Бег в резком темпе | «Поймай рыбку»                   | Ходьба «ручейком»             | Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м) | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Прокати обруч»     |
| Мотивация        | Перестроение                              | Ходьба                                 | Бег                | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на Равновесие (УР) | Прыжки                                          | Метание                                             | Лазание                                         | Подвижные игры (ПИ) |

| 1                                                                                                                                             | 2                                                                           | 3                                                                                                   | 4                                                                                                                  | 5                                     | 6                                                                                                      | 7                                                                                                               | 8                                                                                               | 9                                                                                                             | 10                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <p align="center"><b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД - ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ</b></p> <p align="center"><b>СЕНТЯБРЬ</b></p> |                                                                             |                                                                                                     |                                                                                                                    |                                       |                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                               |                   |
| I.<br>«Прогулки<br>в осенний<br>лес»                                                                                                          | Построени<br>е в<br>колонну по<br>одному (по<br>росту)                      | Ходьба на<br>носках, на<br>пятках, на<br>наружном<br>крае стопы                                     | Бег на месте<br>с переходом<br>в движение<br>и наоборот<br>(по сигналу)                                            | «В парке» -<br>с осенними<br>листьями | Ходьба по<br>извилистой<br>дорожке с<br>перешагиван<br>ием через<br>осенние<br>листочки<br><br>(О)     | Прыжки на<br>двух ногах на<br>месте с<br>поворотом<br>вокруг себя и<br>со сменой<br>положения<br>ног<br><br>(П) | Прокатывани<br>е мячей друг<br>другу между<br>предметами<br>(расстояние<br>40–50 см)<br><br>(3) | «Перепо<br>ли через<br>кочки»                                                                                 | «Перелет<br>птиц» |
| II.<br>«Экскурсия<br>в осенний<br>лес» (на<br>поезде)                                                                                         | Построени<br>е в<br>колонну по<br>одному по<br>росту,<br>держась за<br>шнур | Ходьба на<br>носках, на<br>пятках, на<br>наружном<br>своде стопы,<br>держась за<br>длинный<br>канат | Бег с<br>изменением<br>темпа<br>движения:<br>то ускоряя,<br>то замедляя<br>темп,<br>держась за<br>длинный<br>канат | «Проверка и<br>ремонт<br>вагончиков»  | Ходьба по<br>извилистой<br>дорожке,<br>перешагивая<br>через 6–7<br>мячей, руки<br>за спиной<br><br>(П) | 20 прыжков<br>со сменой<br>положения<br>ног, в<br>чередовании с<br>ходьбой (2–3<br>раза подряд)<br><br>(3)      | Прокатывани<br>е мячей друг<br>другу между<br>предметами<br>(расстояние<br>40–50 см)            | Ползание<br>по<br>прямой<br>на<br>четверень<br>ках<br>(средних,<br>низких;<br>расстояни<br>е 10 м)<br><br>(О) | «Птицы и<br>лиса» |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

|                                     |                                     |                                                                    |                                                                                  |                               |                                                                                                  |                                                                                             |                                                                                   |                                                                                                     |                                                   |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| III. «На день рождения куклы Алины» | Равнение по ориентиру (шнур, канат) | Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа | Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой») | Стоя в кругу с хлопочками     | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)<br><br>(3) | Перепрыгивание через невысокую «кочку»                                                      | Прокатывание обручей друг другу по прямой<br><br>(О)                              | Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч<br><br>(диаметр 12–15 см)<br><br>(П) | «Подарки»                                         |
| IV. «На именины к Винни-Пуху»       | Равнение по меловой линии           | Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м)   | Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)                          | Стоя в рассыпную с хлопочками | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)            | Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см)<br><br>(О) | Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)<br><br>(П) | Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч<br><br>(3)                       | «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем» |



| 1                     | 2                                                                           | 3                                                                          | 4                                                                          | 5                                                  | 6                                                              | 7                                                                                              | 8                                                                                | 9                                                                  | 10                           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>ОКТАБРЬ</b>        |                                                                             |                                                                            |                                                                            |                                                    |                                                                |                                                                                                |                                                                                  |                                                                    |                              |
| I. «Веселая карусель» | Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу                       | Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру) | Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную по залу (2–3 раза) | С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной           | Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах) | Прокатывание обруча друг другу между предметами                                  | Ползание на высоких четвереньках                                   | «Карусель»                   |
|                       |                                                                             |                                                                            |                                                                            |                                                    | (О)                                                            | (П)                                                                                            | (3)                                                                              |                                                                    |                              |
| II. «Ярмарка»         | Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу | Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру                      | Бег с поворотом кругом чередовать с бегом в рассыпную по залу              | С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу | Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой» руки за головой | Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед               | Прокатывание обруча друг другу между предметами<br><br>«Чья пара сделает лучше?» | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | «Огуречик, огуречик...»      |
|                       |                                                                             |                                                                            |                                                                            |                                                    | (П)                                                            | (3)                                                                                            |                                                                                  | (О)                                                                |                              |
| III. «Цирк»           | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за                 | Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге                     | Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким                        | «Веселые Петрушки»                                 | Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны                       | Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением                      | Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой                                 | Ползание по гимнастической скамейке на                             | «Поймай дрессированную муху» |

|  |                                  |  |                       |  |     |          |     |                                                  |  |
|--|----------------------------------|--|-----------------------|--|-----|----------|-----|--------------------------------------------------|--|
|  | направляю<br>щим по<br>ориентирu |  | поднимание<br>м бедра |  |     | м вперед |     | животе,<br>подтягива<br>ясь<br>руками<br><br>(П) |  |
|  |                                  |  |                       |  | (3) |          | (O) |                                                  |  |

| 1                         | 2                                                                                                                  | 3                                                              | 4                                | 5                                               | 6                                                     | 7                                    | 8                                                                                                                        | 9                                                                                                          | 10                          |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| IV. «Цирк»                | Построени<br>е из<br>колонны<br>по одному<br>в колонну<br>по два с<br>места за<br>направляю<br>щим по<br>ориентирu | Ходьба<br>приставным<br>шагом<br>вперед и<br>назад по<br>кругу | Бег мелким<br>и широким<br>шагом | «Раз, два,<br>три – на<br>Петрушек<br>посмотри» | Ходьба по<br>шнуру<br>«змейкой»,<br>руки в<br>стороны | Прямой галоп                         | Прокатывани<br>е мяча из<br>разных<br>исходных<br>положений<br>друг другу<br>двумя руками<br>и одной<br>рукой<br><br>(П) | Ползание<br>по<br>гимнасти<br>ческой<br>скамейке<br>на<br>животе,<br>подтягива<br>ясь<br>руками<br><br>(3) | «Найди,<br>где<br>спрятано» |
| <b>НОЯБРЬ</b>             |                                                                                                                    |                                                                |                                  |                                                 |                                                       |                                      |                                                                                                                          |                                                                                                            |                             |
| I.<br>«Путешеств<br>ие на | Перестроен<br>ие из                                                                                                | Чередование<br>обычной<br>ходьбы с                             | Бег<br>врасыпную<br>по залу с    | «Проверка и<br>ремонт<br>самолета,              | Ходьба по<br>доске с<br>мешочком на                   | Прямой галоп<br>по кругу,<br>руки за | Прокатывани<br>е мяча друг<br>другу из                                                                                   | «Прополз<br>и на<br>четверень                                                                              | «Кролики»                   |

|                                       |                                                                                  |                                                                                                                        |                                                                                           |                              |                                                                                 |                                            |                                                                            |                                                            |                     |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------|
| волшебный остров»                     | колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим                              | ходьбой пригнувшись, «крадучись»                                                                                       | остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»)                                          | заправка горючим»            | голове, руки на поясе<br><br>(О)                                                | спиной<br><br>(П)                          | разных исходных положений между предметами<br><br>(3)                      | ках до флажка»                                             |                     |
| II. «Путешествие на волшебный остров» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру | Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т. д.), ходьба пригнувшись крадучись | Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись крадучись | «Играй, играй, мяч не теряй» | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам<br><br>(П) | Прямой галоп по кругу «змейкой»<br><br>(3) | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами | Подлезание под препятствие правым и левым боком<br><br>(О) | «У медведя во бору» |

| 1                             | 2                          | 3                         | 4                      | 5                                        | 6                                  | 7                                          | 8                                           | 9                          | 10                   |
|-------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------|----------------------|
| III. «В гости к Айболиту» (на | Перестроение из колонны по | Ходьба со сменой ведущего | Бег со сменой ведущего | «Поиграем с любимыми зверятами Айболита» | Ходьба по доске, перешагивая через | Подпрыгивание на двух ногах с продвижением | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его | Подлезание под препятствие | «Цветные автомобили» |

|                           |                                                                                         |                                                                                                      |                                                                     |                                                 |                                                                                               |                                                                                         |                                                                                                 |                                                         |                                                                                                      |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| автомобиле )              | 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру                                   |                                                                                                      |                                                                     |                                                 | предметы (руки в стороны)                                                                     | м вперед (4–5 м)                                                                        | руками (3–4 раза подряд)                                                                        | правым и левым боком<br>(П)                             |                                                                                                      |
|                           |                                                                                         |                                                                                                      |                                                                     |                                                 | (3)                                                                                           |                                                                                         | (О)                                                                                             |                                                         |                                                                                                      |
| IV. «В гостях у Айболита» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру        | Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную                               | Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную | «Поиграем с любимыми зверятами Айболита»        | Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)                                  | Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением<br>(10 x 30)<br>(О) | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд)<br>(П) | Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком<br>(3) | «Подарки»                                                                                            |
| ДЕКАБРЬ                   |                                                                                         |                                                                                                      |                                                                     |                                                 |                                                                                               |                                                                                         |                                                                                                 |                                                         |                                                                                                      |
| I. «Магазин игрушек»      | Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру | Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.) | Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную | С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга<br>(О) | Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением<br>(10 x 30)<br>(П) | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд<br>(3)            | Ползание по-пластунски                                  | «Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку, остальные отгадывают, повторяют) |

| 1                                | 2                                                                                                                       | 3                                                                                                                           | 4                                                                                                                    | 5                                                           | 6                                                                                                              | 7                                                                                                                                         | 8                                                                             | 9                                                                                                                    | 10                                                                                                      |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| II.<br>«Магазин<br>игрушек»      | Перестроен<br>ие из<br>колонны по<br>одному в<br>колонну по<br>три в<br>движении за<br>направляю<br>щим по<br>ориентире | Чередование<br>ходьбы в<br>парах в<br>колонне с<br>ходьбой<br>врассыпную<br>(«Чья пара<br>быстрее<br>найдет друг<br>друга») | Чередование<br>бега в парах<br>в колонне с<br>бегом<br>врассыпную<br>(«Чья пара<br>быстрее<br>найдет друг<br>друга») | С мелкими<br>игрушками<br>по желанию<br>детей в<br>колоннах | Ходьба по<br>доске,<br>сходясь<br>вдвоем при<br>встрече и<br>расходясь на<br>доске, не<br>уронив друг<br>друга | Прыжки из<br>глубокого<br>приседа со<br>сменой<br>высоты<br>движения и<br>темпа<br>движения,<br>чередую с<br>расслаблени<br>ем<br><br>(3) | «Попади<br>в щит»                                                             | Пролезани<br>е между<br>рейками<br>лестницы,<br>поставлен<br>ной на бок<br>на средних<br>четвереньк<br>ах<br><br>(О) | «Птичка и<br>кошка»                                                                                     |
| III.<br>«Пожарные<br>на учениях» | Перестрое<br>ние из<br>колонны<br>по одному<br>в колонну<br>по три в<br>движении<br>за<br>направляю<br>щим              | Ходьба в<br>чередовании<br>с бегом и<br>прыжками<br>на месте и с<br>продвижени<br>ем вперед                                 | Бег в<br>чередовании<br>с ходьбой и<br>прыжками<br>на месте и в<br>движении                                          | «Пожарные<br>на учениях»<br>(с гантелями<br>в колоннах)     | Ходьба по<br>доске,<br>сходясь<br>вдвоем при<br>встрече и<br>расходясь на<br>доске<br><br>(3)                  | Подпрыгиван<br>ие на двух<br>ногах с<br>продвижение<br>м вокруг<br>предмета                                                               | Отбивание<br>мяча о пол на<br>месте правой<br>и левой рукой<br>(5 раз подряд) | Пролезани<br>е между<br>рейками<br>лестницы,<br>поставлен<br>ной на бок<br>на низких<br>четвереньк<br>ах<br><br>(3)  | «Пожарны<br>е на<br>учениях»<br>(индивиду<br>альная<br>одноэтапна<br>я эстафета<br>—<br>фронтальн<br>о) |
| IV.<br>«Пожарные<br>на учениях»  | Перестрое<br>ние из<br>колонны                                                                                          | Ходьба в<br>чередовании<br>с бегом и                                                                                        | Бег в<br>чередовании<br>с прыжками                                                                                   | «Пожарные<br>на учениях»<br>(с гантелями)                   | Ходьба по<br>доске,<br>сходясь                                                                                 | Прыжки с<br>продвижение<br>м вперед                                                                                                       | Отбивание<br>мяча о пол на<br>месте правой                                    | Пролезани<br>е между<br>ножками<br>стула                                                                             | «Пожарные<br>на учениях»<br>(индивиду<br>альная)                                                        |

|  |                                                             |                                           |                                                       |             |                                         |                                       |                              |                                    |                                                         |
|--|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|  | по 1 в колонну по 4 в движении за направляющим по ориентиру | прыжками на месте и с продвижением вперед | в движении с преодолением препятствий (низкий барьер) | в колоннах) | вдвоем при встрече и расходясь на доске | через 6–8 линий (расстояние 50–60 см) | и левой рукой (5 раз подряд) | («тоннель») на низких четвереньках | двуэтапная эстафета на равновесие, прыжки – фронтально) |
|  |                                                             |                                           |                                                       |             |                                         | (О)                                   | (П)                          | (3)                                |                                                         |

| 1                                                             | 2                                               | 3                                                                      | 4                                                                                     | 5                         | 6                                                    | 7                     | 8                                       | 9                                | 10                                   |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| <b>ЯНВАРЬ</b>                                                 |                                                 |                                                                        |                                                                                       |                           |                                                      |                       |                                         |                                  |                                      |
| I. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)  | Перестроение из двух колонн в две шеренги       | Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны) | «Перебежки» (бег на встречу другу, не наталкиваясь, найти четко свое место в шеренге) | «Собери предметы»         | Ходьба по гимнастической скамейке и прыгивание с нее | «Зайцы и волк»        | «Сбей кеглю»                            | «Перелет птиц»                   | «Снежиночки-Пушиночки»               |
| II. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх) | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны | Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны) | «Найди себе пару»                                                                     | «Собери предметы»         | Ходьба по гимнастической скамейке и прыгивание с нее | «Лиса в курятнике»    | «Подбрось и поймай»                     | «Перелет птиц»                   | «Кто ушел?» (игра малой подвижности) |
| III. «Путешествие в зоопарк»                                  | Размыкание на вытянутые руки                    | Ходьба с преодолением дополнительным                                   | Бег с преодолением препятствий                                                        | «Веселые жители зоопарка» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с            | «Пружинка» с прыжками | Метание предметов в горизонтальную цель | Перелезание через гимнастическую | «Загадай, отгадай, повтори» (дети по |

|                |                    |                                                     |                                                               |  |                                           |  |                                           |                |                                            |
|----------------|--------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------|--|-------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------|
| (на самолетах) | вперед и в стороны | ных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку) | (с перепрыгиванием); бег «змейкой», огибая поставленные кегли |  | поворотом вокруг себя на середине подъема |  | правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) | скамейку боком | желанию имитируют движения повадки зверей) |
|                |                    |                                                     |                                                               |  | (3)                                       |  | (О)                                       | (П)            |                                            |

| 1                           | 2                                      | 3                                | 4                                                                          | 5                         | 6                                                                                   | 7                                                                                                                | 8                                                                                 | 9                                       | 10       |
|-----------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------|
| IV. «Путешествие в зоопарк» | Размыкание и смыкание приставным шагом | Ходьба по пересеченной местности | Бег с ловлей и увертыванием (догонять убегающего и убегать от догоняющего) | «Веселые жители зоопарка» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема | Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см) | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) | Перелезание через гимнастическое бревно | «Пилоты» |
|                             |                                        |                                  |                                                                            |                           |                                                                                     | (О)                                                                                                              | (П)                                                                               | (3)                                     |          |

#### ФЕВРАЛЬ

|                                                         |                                      |                                                          |                                                |           |                                                                             |                                                               |                                                              |                                              |                                     |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|
| I. «В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: | Повороты кругом, переступая на месте | Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами | Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях | С цветами | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 | Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой | Ползание на средних и низких четвереньках по | «Мыши в кладовой у Красной Шапочки» |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|

|                                           |  |  |  |  |     |                                                               |                         |                                                                                 |  |
|-------------------------------------------|--|--|--|--|-----|---------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| письмо,<br>телефонный<br>звонок и<br>др.) |  |  |  |  | см) | подвешенног<br>о выше<br>поднятой<br>руки ребенка<br>на 20 см | (расстояние<br>2–2,5 м) | доске,<br>положенн<br>ой<br>горизонта<br>льно<br>(ширина<br>доски 15–<br>20 см) |  |
|                                           |  |  |  |  | (О) | (П)                                                           | (3)                     |                                                                                 |  |

| 1                                     | 2                                                   | 3                                                                                                                                | 4                                                                                                            | 5         | 6                                                                                 | 7                                                                           | 8                                                                                                       | 9                                                                                                                                               | 10                    |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| II. «В гости<br>к Красной<br>Шапочке» | Повороты<br>кругом,<br>прыжком,<br>стоя на<br>месте | Чередование<br>ходьбы на<br>месте с<br>высоким<br>поднимание<br>м бедра с<br>ходьбой в<br>движении<br>по<br>звуковому<br>сигналу | Чередование<br>бега в<br>колонне с<br>бегом на<br>месте с<br>высоким<br>поднимание<br>м бедра –<br>«лошадки» | С цветами | Ходьба, бег и<br>прыжки на<br>двух ногах по<br>наклонной<br>доске вверх и<br>вниз | Прыжки<br>вверх с места<br>и с разбега с<br>касанием<br>предмета<br>головой | Метание<br>предметов в<br>горизонтальн<br>ую цель<br>правой и<br>левой рукой<br>(расстояние<br>2–2,5 м) | Ползание<br>на<br>средних и<br>низких<br>четверень<br>ках по<br>доске,<br>положенн<br>ой<br>горизонта<br>льно<br>(ширина<br>доски 15–<br>20 см) | «Подбрось,<br>поймай» |
|                                       |                                                     |                                                                                                                                  |                                                                                                              |           | (П)                                                                               |                                                                             |                                                                                                         | (О)                                                                                                                                             |                       |





**МАРТ**

|                                                      |                                                               |                                                                                           |                                                                        |                         |                                                                            |                                                             |                                                                                        |                                                                           |                   |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| I.<br>«Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка)  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении | Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой        | Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 минуты) | С гимнастической палкой | Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах<br><br>(О) | Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м)<br><br>(П) | Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м<br><br>(3) | «Переполез через кочку»                                                   | «Пастух и стадо»  |
| II.<br>«Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка) | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимн. палкой) | Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой (3–4 раза)    | С гимнастической палкой | Ходьба по гимнастическому буму с палкой за головой<br><br>(П)              | Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см)<br><br>(3)           | Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м            | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,2 м) (О) | «Подбрось-поймай» |

|                   |                 |                     |                |            |                        |                   |                      |            |                  |
|-------------------|-----------------|---------------------|----------------|------------|------------------------|-------------------|----------------------|------------|------------------|
| 1                 | 2               | 3                   | 4              | 5          | 6                      | 7                 | 8                    | 9          | 10               |
| III.<br>«Автомоби | Перестроение из | Ходьба с остановкой | Бег со средней | С кольцами | Ходьба по гимнастическ | Прыжки с высоты с | Метание предметов на | Лазание по | «Бездомный заяц» |

|                                                      |                                                               |                                                                          |                                                                                                        |            |                                                                  |                                           |                                                                  |                                                                       |                                  |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| листы» (с колечками диаметром 15–20 см)              | колонны по одному в колонну по три в движении                 | на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета)   | скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой, по одной стороне зала пробежать по узкой извилистой дорожке |            | ому буму с поворотом кольца вправо и влево                       | места (высота 10–15 см)                   | дальность (расстояние 3,5–6,5 м)                                 | гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м)            | (кольца используются как домики) |
|                                                      |                                                               |                                                                          |                                                                                                        |            | (3)                                                              |                                           | (О)                                                              | (П)                                                                   |                                  |
| IV. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см) | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении | Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть) | Бег со средней скоростью 40–60 м «змейкой» в чередовании с ходьбой (80–120 м)                          | С кольцами | Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево | Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см) | Метание предметов на дальность (за черту) (расстояние 3,5–6,5 м) | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) | «Такси»                          |
|                                                      |                                                               |                                                                          |                                                                                                        |            |                                                                  | (О)                                       | (П)                                                              | (3)                                                                   |                                  |

| 1                                    | 2                                                                | 3                                                                                                                              | 4                                                                                | 5                                                           | 6                                                                          | 7                                                                              | 8                                                                         | 9                             | 10                      |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| <b>АПРЕЛЬ</b>                        |                                                                  |                                                                                                                                |                                                                                  |                                                             |                                                                            |                                                                                |                                                                           |                               |                         |
| I. «Веселые туристы» (с рюкзачками)  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре            | Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу                                                                      | Чередование бега в колонне с бегом враспынную в медленном темпе (2–3 раза)       | «Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками | Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук<br><br>(О) | Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см)<br><br>(П)                           | Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)<br><br>(О) | Лазание по лестнице-стремянке | «Огуречик, огуречик...» |
| II. «Веселые туристы» (с рюкзачками) | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении | Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал – сесть потурецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие | Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот | Игровые упражнения с хлопочками на лесной полянке           | Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс<br><br>(П)   | Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15 см)<br><br>(3) | Метание предметов вдаль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)<br><br>(О)  | Лазание по лестнице-стремянке | «Птицы и лиса»          |
| III. «На помощь»                     | Размыкание на                                                    | Чередование ходьбы                                                                                                             | Обычный бег в                                                                    | «Мы сильные» (с                                             | Ходьба по наклонному                                                       | Прыжки с короткой                                                              | Бросание мяча двумя                                                       | Лазание по                    | «Поймай комара»         |

|                 |                                   |                                       |                                                          |            |                                                           |           |                                       |                             |  |
|-----------------|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------|-----------------------------|--|
| трех поросенок» | вытянутые руки вперед и в стороны | мелким и широким шагом (через лужицы) | колонны в чередовании с бегом широким шагом (по волчьим) | гантелями) | бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)<br>(3) | скакалкой | руками в цель (расстояние 1 м)<br>(С) | лестничные стремянки<br>(П) |  |
|-----------------|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------|-----------------------------|--|

| 1                              | 2                                                     | 3                                                                 | 4                                                                               | 5         | 6                                                                       | 7                                  | 8                                                | 9                                       | 10     |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------|
| IV. «В гости к трем поросенок» | Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу | Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой в рассыпную по залу | Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом в рассыпную по залу | С шишками | Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики) | Прыжки с короткой скакалкой<br>(О) | Бросание мяча вверх и попытка поймать его<br>(О) | Лазание по лестничным стремянкам<br>(3) | «Жуки» |

### МАЙ

|                                   |                                                      |                                    |                                                    |                      |                                  |                     |                                        |                                                                       |                                              |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------|---------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| I. «Волшебная палочка-скакалочка» | Размыкание и смыкание при построении и обычным шагом | Ходьба по профилактической дорожке | Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего | Упражнения с палками | Ходьба по наклонному буму<br>(О) | Прямой галоп<br>(П) | Бросание мяча вверх и ловля его<br>(3) | Вползание на невысокую гору, опираясь на колени и помогая себе руками | Перебрасывание мяча через невысокие предметы |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------|---------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|

|               |                                                      |                                    |                              |           |                                      |                         |                                 |                                                            |                        |
|---------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|-----------|--------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|
| II. «Колобок» | Размыкание и смыкание при построении и обычным шагом | Ходьба по профилактической дорожке | Бег на скорость (до 15–20 м) | «Колобок» | Ходьба по наклонному буму<br><br>(П) | Прямой галоп<br><br>(С) | Бросание мяча вверх и ловля его | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее<br><br>(О) | «Бросание мяча вперед» |
|---------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|-----------|--------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|

| 1                            | 2                                       | 3                                      | 4                                                           | 5        | 6                                    | 7                                               | 8                                                              | 9                                                          | 10               |
|------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------|
| III. «На рыбалку»            | Повороты направо и налево переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную | «Рыбаки» | Ходьба по наклонному буму<br><br>(З) | Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м) | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)<br><br>(О) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее<br><br>(П) | «Рыбаки и рыбки» |
| IV. «В гостях у Гантелькина» | Повороты направо и налево переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную |          | «Упражнения Гантелькина»             | Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м) | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)            | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее            | «Прокати обруч»  |

# ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

## НА УЧЕБНЫЙ ГОД В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

### Программный материал

#### I. Гимнастика.

**1. Построения, перестроения:** в колонну по росту; равнение по ориентиру ; нахождение своего места в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три с места за направляющим по ориентиру; перестроение из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты кругом, переступая прыжком на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении; выполнение команд «Ровняйся!», «Смирно!».

**2. Ходьба:** на носках; на пятках; на наружном своде стопы; по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами; со сменой направления; приставным шагом вперед и назад в шеренге и по кругу; ходьба с выполнением дополнительных заданий; со сменой ведущего; ходьба в чередовании с бегом, прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий, со сменой положения рук; с высоким подниманием бедра; с остановкой на зрительный и звуковой сигнал, «змейкой», с поворотом кругом; мелким и широким шагом; чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную; спиной вперед; в чередовании с ползанием.

**3. Бег:** на месте с переходом в движение и наоборот; с изменением темпа движения; «цепочкой»; со сменой направления по звуковому сигналу; врассыпную; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; с остановкой по сигналу; со сменой ведущего; в парах; в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий; «змейкой»; с ловлей и увертыванием; в медленном темпе (до 2 мин); со средней скоростью 40–60 м; челночный бег (3х5 м); на скорость.

#### 4. ОРУ:

- а) для головы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны);
- б) для рук (однаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук, махи рук вперед-назад и перед собой, вращения одновременные двумя руками вперед-назад, сжимание-разжимание пальцев, вращение кистей рук);
- в) для ног (приседания, подскоки на месте);
- г) для туловища (повороты, наклоны вправо, влево, вперед).

#### 5. ОВД:

а) **р а в н о в е с и е**: ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; ходьба по шнуру; по доске с мешочком на голове; по гимнастической скамейке с предметами; ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями;

б) **п р ы ж к и**: на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; через линии; на одной ноге поочередно; прямой галоп; прыжки из глубокого приседа; вверх и в движении; прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета; прыжки с мячом, зажатым между ног; на одной ножке; прыжки с высоты в обруч и в высоту с места; прыжки через короткую скакалку; в длину с места в прыжковую яму;

в) **к а т а н и е, б р о с а н и е, л о в л я**: прокатывание обручей по прямой и между предметами; прокатывание мяча в парах из разных исходных положений; бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его; отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой; метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м); броски мяча двумя руками из-за головы через шнур и одной рукой через препятствие; метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м); метание в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м, высота мишени 1,5 м);

г) **п о л з а н и е, л а з а н и е**: ползание на средних четвереньках по прямой и «змейкой»; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезание под препятствие правым, левым боком; лазание между рейками лестницы, поставленной на бок на четвереньках и между ножками стула; перелезание через скамейку и бревно; лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) и переход с пролета приставным шагом, перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки и спуск с нее.

**II. И г р ы**: «Перелет птиц», «Птицы и лиса», «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем», «Карусель», «Огуречик, огуречик», «Найди, где спрятано», «Кролики», «У медведя в бору», «Цветные автомобили», «Подарки», «Птички и кошка», «Пожарные на учениях»; «Снежиночки-пушиночки», «Кто ушел?», «Загадай, отгадай, повтори», «Пилоты», «Мыши в кладовой», «Подбрось и поймай», «Найди и промолчи», «Пастух и стадо», «Бездомный заяц», «Такси», «Нам не страшен серый волк», «Зайка серый умывается», «Прятки», «Мяч через сетку», «Мы – веселые ребята».

**III. С п о р т и в н ы е у п р а ж н е н и я (СУ)**: Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга), скольжение по ледяным дорожкам (на двух ногах самостоятельно).

|   |          |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |  |     |  |  |  |
|---|----------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|------|---|---|---|--------|---|---|--|-----|--|--|--|
|   | Месяцы   |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |  |     |  |  |  |
|   | Сентябрь |   |   |   | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |   |   |   | Декабрь |   |   |   | Январь |   |   |   | Февраль |   |   |   | Март |   |   |   | Апрель |   |   |  | Май |  |  |  |
|   |          |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |  |     |  |  |  |
|   | Недели   |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |  |     |  |  |  |
| 1 | 2        | 3 | 4 | 1 | 2       | 3 | 4 | 1 | 2      | 3 | 4 | 1 | 2       | 3 | 4 | 1 | 2      | 3 | 4 | 1 | 2       | 3 | 4 | 1 | 2    | 3 | 4 | 1 | 2      | 3 | 4 |  |     |  |  |  |





|                                    |                                         |                                                                       |                                                                             |                 |                                                       |                                                                     |                                                                         |                                                   |                                                                         |
|------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                    |                                         | носок и полуприседе                                                   | и замедлением), остановка по сигналу                                        |                 | с овощами                                             | обруч                                                               |                                                                         | четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку | поочередно передают овощи в корзину)                                    |
|                                    |                                         |                                                                       |                                                                             |                 | (О)                                                   | (П)                                                                 |                                                                         | (3)                                               |                                                                         |
| II. Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу, равнение на месте | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, враспынную | Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень | С малыми мячами | Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая кирпичики | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой» | Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд) | Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом  | «Веселое соревнование» – кто скорее до флажка с подлезанием под воротца |
|                                    |                                         |                                                                       |                                                                             |                 | (П)                                                   | (3)                                                                 | (О)                                                                     |                                                   |                                                                         |

| 1                                                                                                 | 2                                                                       | 3                                                                                                                                                    | 4                                                                                    | 5                                     | 6                                                                                    | 7                                                                                                          | 8                                                                                                | 9                                                                                               | 10                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| III.<br>Традицион<br>ная<br>структура<br>занятия                                                  | Построение<br>в пары на<br>месте,<br>чередую<br>построение в<br>колонну | Ходьба с<br>перекатом с<br>пятки на<br>носок, в<br>парах, на<br>носок, в<br>колонне                                                                  | Бег мелким<br>и широким<br>шагом                                                     | С<br>гимнастиче<br>скими<br>палками   | Ходьба по<br>гимнастическ<br>ому буму на<br>носок, в<br>руках<br>скакалка<br><br>(3) | «Веселая<br>эстафета с<br>мячом»                                                                           | Подбрасыв<br>ание мяча<br>вверх и лов<br>ля его<br>одной<br>рукой (4–6<br>раз<br>подряд)(О)      | Ползание на<br>четвереньках<br>«змейкой»<br>между пред<br>метами<br><br>(П)                     | «Удочка»              |
| IV.<br>Занятие,<br>построенн<br>ое на<br>эстафетах,<br>соревнова<br>ниях и<br>подвижны<br>х играх | Построение<br>в пары на<br>месте и в<br>движении                        | «Найди свое<br>место в ко<br>лонне» – во<br>время ходь<br>бы<br>враспынную<br>по<br>звуковому<br>сигналу де<br>ти находят<br>свое место в<br>колонне | «Перенеси<br>овощи в<br>корзину» –<br>эстафета<br>(бег с<br>«овощами»<br>до корзины) | С<br>гимнастиче<br>скими<br>палками   | Ходьба по<br>гимнастическ<br>ому буму на<br>носок, в<br>руках<br>скакалка            | «Пингвины<br>с мячом» –<br>эстафета<br>(прыжки с<br>зажатым<br>между<br>коленями<br>мячом до<br>ориентира) | «Прокати<br>мяч между<br>предметам<br>и» (шири<br>на 30–40<br>см, длина<br>3–4 м)                | «Кто быстрее<br>доползет» –<br>ползание по<br>гимнастическ<br>ой скамейке<br>на<br>четвереньках | «Догони<br>свою пару» |
| <b>ОКТАБРЬ</b>                                                                                    |                                                                         |                                                                                                                                                      |                                                                                      |                                       |                                                                                      |                                                                                                            |                                                                                                  |                                                                                                 |                       |
| I.<br>«Экскурси<br>я в<br>осенний<br>лес на<br>велосипед<br>е»                                    | Построение<br>в две<br>колонны                                          | Ходьба в<br>глубоком<br>приседе в<br>колонне, с<br>поворотом<br>туловища<br>назад                                                                    | Бег<br>«змейкой»;<br>широким<br>шагом,<br>преодолевая<br>препятствия                 | «Трениров<br>ка<br>велосипеди<br>ста» | Ходьба по<br>веревке<br>(диаметр 1,5–<br>2 см)<br><br>(О)                            | Перепрыги<br>вание<br>лежащих<br>досок с ме<br>ста,<br>отталкивая<br>сь двумя<br>ногами                    | Бросание<br>мяча о пол<br>поочередно<br>правой и<br>левой<br>рукой (10<br>раз подряд)<br><br>(3) | Ползание на<br>четвереньках<br>между<br>предметами,<br>чередую с<br>бегом<br><br>(С)            | «Стой»                |

| 1                                                | 2                                                                               | 3                                                                                        | 4                                                                                                                   | 5                       | 6                                                                            | 7                                                                                                  | 8                                                         | 9                                                                                                                                    | 10                    |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| II.<br>Традицион<br>ная<br>структура<br>занятия  | Повороты на<br>месте<br>прыжком в<br>разные<br>стороны;<br>построение в<br>круг | Ходьба по<br>кругу<br>приставным<br>шагом<br>вправо,<br>влево, на<br>пятках, на<br>носах | Бег со<br>сменой<br>ведущего;<br>выбрасывая<br>прямые ноги<br>вперед; с<br>остановкой<br>по<br>звуковому<br>сигналу | С<br>большими<br>мячами | Ходьба по<br>веревке,<br>выложенной<br>«змейкой» с<br>мешочком на<br>голове  | Перепрыги<br>вание<br>доски с<br>поворотом<br>сначала на<br>90 °, потом<br>на 180 °<br>(10–12 раз) | Отбивание<br>мяча одной<br>рукой в<br>движении<br>(5–6 м) | Лазание по<br>гимнастическ<br>ой стенке<br>разноименны<br>м способом,<br>перелезая с<br>пролета на<br>пролет                         | «Коршун и<br>наседка» |
|                                                  |                                                                                 |                                                                                          |                                                                                                                     |                         | (П)                                                                          |                                                                                                    | (3)                                                       | (О)                                                                                                                                  |                       |
| III.<br>Традицион<br>ная<br>структура<br>занятия | Перестроени<br>е в два круга                                                    | Ходьба по<br>кругу на<br>носах,<br>пятках,<br>выпадами,<br>спиной<br>вперед              | Бег длинной<br>и короткой<br>«змейкой» с<br>поворотом<br>кругом по<br>звуковому<br>сигналу                          | С<br>большими<br>мячами | Ходьба по<br>веревке,<br>перешагивая<br>кирпичики с<br>мешочком на<br>голове | Прыжки<br>через<br>предметы<br>(высота<br>15–20 см)<br>по прямой<br>на 2-х<br>ногах                | Отбивание<br>мяча одной<br>рукой в<br>движении<br>(5–6 м) | Лазание по<br>гимнастическ<br>ой стенке<br>разноименны<br>м способом,<br>перелезая на<br>соседний<br>пролет с<br>изменением<br>темпа | «Ловишки с<br>мячом»  |
|                                                  |                                                                                 |                                                                                          |                                                                                                                     |                         | (3)                                                                          | (О)                                                                                                |                                                           | (П)                                                                                                                                  |                       |

| 1                                                                                                 | 2                                                         | 3                                                                                                                                                                           | 4                        | 5                             | 6                                        | 7                                                                                                               | 8                                                                                                                 | 9                                                                                                                                    | 10              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| IV.<br>Занятие,<br>построенн<br>ое на<br>эстафетах,<br>соревнова<br>ниях и<br>подвижны<br>х играх | Расчет на<br>первый-<br>второй в<br>шеренге, в<br>колонне | Обычная<br>ходьба в<br>сочетании с<br>ходьбой<br>спиной<br>вперед, на<br>высоких<br>четверенька<br>х, с<br>выполнение<br>м задания по<br>звуковому<br>сигналу<br>(присесть) | «Встречные<br>перебежки» | С лентами<br>разного<br>цвета | «По кочкам»<br>– ходьба по<br>кирпичикам | Большая<br>прыжковая<br>эстафета<br>(прыжки из<br>обруча в<br>обруч,<br>через<br>скамейку,<br>вокруг<br>модуля) | «Пронеси<br>предмет, не<br>задев<br>кегли» (бег<br>между<br>кеглями с<br>бадминтон<br>ной<br>ракеткой и<br>мячом) | Лазание по<br>гимнастическ<br>ой стенке<br>разноименны<br>м способом,<br>перелезая на<br>соседний<br>пролет с<br>изменением<br>темпа | «Воробышк<br>и» |

### НОЯБРЬ

|                                                 |                                                            |                                                                                                                             |                                                                                         |                               |                                                                       |                                                                                                                      |                                                                                               |                                                                                                                                       |                       |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| I.<br>«Путешест<br>вие по<br>родному<br>городу» | Перестроени<br>е в две<br>колонны;<br>повороты на<br>месте | Обычная<br>ходьба в<br>сочетании с<br>ходьбой на<br>носках по<br>неровной<br>(массажной)<br>дорожке, по<br>буму<br>выпадами | Бег<br>противоходо<br>м; с<br>ускорением;<br>с остановкой<br>по<br>звуковому<br>сигналу | С лентами<br>разного<br>цвета | Ходьба по<br>гимнастическ<br>ому буму с<br>приседанием<br>на середине | Прыжки<br>через<br>модули<br>правым и<br>левым<br>боком, на<br>двух ногах<br>с<br>продвижен<br>ием вперед<br><br>(П) | Подбивани<br>е ракетной<br>волана;<br>упражнени<br>е в ловле<br>мяча после<br>броска о<br>пол | Лазание по<br>гимнастическ<br>ой скамейке с<br>переходом на<br>соседний<br>пролет и<br>скатывание<br>по наклонной<br>доске<br><br>(3) | «Попади в<br>яблочко» |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|

| 1                                                | 2                                                                                                     | 3                                           | 4                                                                                                                                      | 5                                     | 6                                                                                                                                  | 7                                                                                                                             | 8                                                                                   | 9                                                                                                                    | 10                             |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| II.<br>Традицион<br>ная<br>структура<br>занятия  | Повороты на<br>месте<br>кругом;<br>перестроени<br>е в три<br>колонны                                  | Ходьба с<br>заданиями                       | Бег высоко<br>поднимая<br>колени; по<br>сигналу бег<br>врассыпную;<br>в колонне;<br>обычный бег                                        | С лентами<br>разного<br>цвета         | Ходьба по<br>гимнастическ<br>ому буму, с<br>приседаниями<br>на каждый<br>шаг (прямую<br>ногу пронося<br>справа и слева<br>от бума) | Прыжки<br>через<br>предметы,<br>чередую<br>прыжок на<br>двух ногах,<br>на одной<br>ноге,<br>продвигаяс<br>ь вперед<br><br>(3) | Перебрасы<br>вание мяча<br>друг другу<br>от груди<br>снизу<br><br>(О)               | Ползание на<br>животе и на<br>четвереньках<br>по<br>гимнастическ<br>ой скамейке                                      | «Медведь и<br>пчелы»           |
| III.<br>Традицион<br>ная<br>структура<br>занятия | Выполнение<br>поворотов<br>на углах;<br>расхождение<br>из колонны<br>по одному в<br>разные<br>стороны | Ходьба с<br>закрытыми<br>глазами (3–4<br>м) | Бег<br>семенящим<br>шагом;<br>высоко<br>поднимая<br>колени;<br>обычный<br>бег, чередуя<br>по сигналу с<br>прыжками<br>на одной<br>ноге | На<br>гимнастиче<br>ских<br>скамейках | Легкий бег по<br>гимнастическ<br>ой скамейке,<br>на конце<br>носков в<br>обозначенное<br>место<br><br>(3)                          | Прыжки<br>через<br>предметы,<br>чередую<br>прыжок на<br>двух ногах,<br>на одной<br>ноге,<br>продвигаяс<br>ь вперед            | Перебрасы<br>вание мяча<br>друг другу<br>из-за<br>головы<br>(стоя, сидя)<br><br>(П) | Ползание по<br>гимнастическ<br>ой скамейке<br>на животе,<br>подтягиваясь<br>руками;<br><br>на<br>четвереньках<br>(О) | «Эстафета<br>парами»           |
| IV.<br>Зачетное<br>занятие                       | Повороты на<br>месте                                                                                  | Ходьба в<br>колонне по<br>одному;<br>парами | Бег с<br>остановкой<br>по<br>звуковому<br>сигналу                                                                                      | На<br>гимнастиче<br>ских<br>скамейках | Ходьба по<br>буму с<br>поворотами                                                                                                  | Прыжки на<br>двух ногах<br>с<br>продвижен<br>ием вперед                                                                       | Подбрасыв<br>ание мяча<br>вверх и<br>вниз, ловля<br>его двумя<br>руками             | Лазание по<br>лестнице<br>разноименны<br>м способом                                                                  | «Ловишки с<br>приседанием<br>» |

| 1                                  | 2                                                       | 3                                                                 | 4                                                        | 5                                  | 6                                                                                                        | 7                                                                                       | 8                                                                        | 9                                                                                         | 10                     |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>ДЕКАБРЬ</b>                     |                                                         |                                                                   |                                                          |                                    |                                                                                                          |                                                                                         |                                                                          |                                                                                           |                        |
| I. «Мы – туристы»                  | Расчет на первый-второй-третий; перестроение по расчету | Ходьба через предметы                                             | Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики) | «Тренировка туриста перед походом» | Ходьба по скамейке с закрытыми глазами                                                                   | Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки)<br><br>(О) | Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди<br><br>(3) | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине<br><br>(П) | «Эстафета с рюкзачком» |
| II. Традиционная структура занятия | Построение в звенья за ведущим                          | Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед | Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу    | В парах                            | Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками<br><br>(О) | Прыжки с бумом в обозначенное место (высота 40 см)<br><br>(П)                           | Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди            | Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой<br><br>(3)                              | «Мороз-Красный нос»    |
| III. Традиционная                  | Перестроение в пары, в колонны                          | Обычная ходьба в чередовании                                      | Бег высоко поднимая колени;                              | В парах                            | Ходьба по гимнастическому буму,                                                                          | Прыжки со скамейки и обратно                                                            | «Попади в кегли»                                                         | Перелезание через бум правым и                                                            | «Охотники и зайцы»     |

|                   |  |                                                       |                                                            |  |                                                                   |                                    |  |                        |  |
|-------------------|--|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--|------------------------|--|
| структура занятия |  | с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках | пронося прямую ногу через сторону; по сигналу – врассыпную |  | бросая мяч то справа, то слева о пол и лов-ля его двумя руками(П) | впрыгивание на скамейку<br><br>(3) |  | левым боком<br><br>(О) |  |
|-------------------|--|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--|------------------------|--|



| 1                                                                                                 | 2                                                              | 3                                                                                                                             | 4                                                                                                                  | 5                    | 6                                                                                                             | 7                                                                               | 8                                                                                                         | 9                                                                                         | 10                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| IV.<br>Занятие,<br>построенн<br>ое на<br>эстафетах,<br>соревнова<br>ниях и<br>подвижны<br>х играх | Построение<br>в шеренгу; в<br>две шеренги                      | Обычная<br>ходьба в со-<br>четании с<br>ходьбой на<br>носках, пят-<br>ках; по сиг-<br>налу с<br>поворотом<br>кругом           | «Уголки»                                                                                                           | В парах              | «Перелезь и<br>подлезь»<br>(перелезание<br>через бум и<br>подлезание<br>под него)                             | «Эстафета<br>прыжков»<br>(прыжки на<br>2-х ногах<br>правым и<br>левым<br>боком) | «Мяч<br>капитану»                                                                                         | Имитация<br>движений<br>пловца на<br>скамейке                                             | «Лиса и<br>птицы»    |
| <b>ЯНВАРЬ</b>                                                                                     |                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                    |                      |                                                                                                               |                                                                                 |                                                                                                           |                                                                                           |                      |
| I. «Забавы<br>Зимушки-<br>зимы»                                                                   | Перестроени<br>е в одну, в<br>три колонны                      | Имитационн<br>ая ходьба<br>лыжника,<br>конькобежца;<br>ходьба<br>широким<br>шагом; по<br>сигналу –<br>прыжки на<br>двух ногах | Бег высоко<br>поднимая<br>колени; с<br>преодоление<br>м «снежных<br>преград»<br>(скамейка –<br>перепрыгива<br>ние) | Со<br>«снежками<br>» | Ходьба по<br>гимнастическ<br>ому буму,<br>перекладывая<br>«снежки» из<br>рук в руки<br>над головой<br><br>(3) | «На одной<br>ножке по<br>дорожке»                                               | «Метание<br>снежков»<br>вдаль<br>правой и<br>левой<br>рукой<br><br>(6–9 м)<br><br>(О)                     | Лазание по<br>наклонной<br>доске и<br>скатывание с<br>нее<br><br>(П)                      | «Ловишка с<br>мячом» |
| II.<br>Традицион<br>ная<br>структура<br>занятия                                                   | Построение<br>в круг;<br>размыкание<br>на<br>вытянутые<br>руки | Ходьба по<br>кругу,<br>взявшись за<br>руки                                                                                    | Обычный<br>бег с<br>остановкой<br>по сигналу                                                                       | Со<br>«снежками<br>» | Ходьба по<br>гимнастическ<br>ому буму,<br>перекладывая<br>«снежки» из<br>рук в руки<br>над головой            | Прыжки в<br>длину с<br>места<br><br>(О)                                         | Метание<br>правой и<br>левой<br>рукой в<br>горизонтал<br>ьную цель<br>с<br>расстояния<br>3,5 м<br><br>(П) | Лазание по<br>наклонной<br>доске боком с<br>переходом на<br>соседний<br>пролет<br><br>(3) | «Мышеловк<br>а»      |

| 1                                                                                                 | 2                                                                                                        | 3                                                                                                      | 4                                                                                                           | 5                                   | 6                                                                                                                         | 7                                                                               | 8                                                                                                        | 9                                                                              | 10                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| III.<br>Занятие с<br>элементам<br>и<br>аэробики                                                   | Перестроени<br>е в пары                                                                                  | Ходьба с<br>приставным<br>шагом с<br>притопом и<br>прихлопом                                           | Бег со<br>сменой<br>направления<br>движения по<br>музыкально<br>му сигналу                                  | Аэробика                            | Ходьба по<br>гимнастическ<br>ому буму на<br>носках,<br>раскладывая и<br>собирая<br>мелкие<br>предметы<br><br>(О)          | Прыжки в<br>длину с<br>места,<br>перепрыги<br>вая<br>«бревнышк<br>и»<br><br>(П) | Метание<br>малого<br>мяча в<br>вертикальн<br>ую цель с<br>расстояния<br>3,5–4 м на<br>высоту<br>2,2 м(3) | Лазание по<br>наклонной<br>доске боком с<br>переходом на<br>соседний<br>пролет | «Ловля<br>обезьян»          |
| IV.<br>Занятие,<br>построенн<br>ое на<br>эстафетах,<br>соревнова<br>ниях и<br>подвижны<br>х играх | Построение<br>в одну<br>колонну,<br>расхождение<br>через<br>середину по<br>одному в<br>разные<br>стороны | Ходьба<br>перекатом с<br>пятки на<br>носок;<br>обычная<br>ходьба – по<br>сигналу<br>поворот<br>прыжком | Бег<br>«змейкой»<br>на носках со<br>сменой<br>ведущего по<br>сигналу                                        | Аэробика                            | «Кто скорее к<br>флажку» (бум<br>– бег на<br>носках, канат<br>– прыжки на<br>одной ноге,<br>обруч –<br>надеть на<br>себя) | «Кто<br>дальше<br>прыгнет?»<br>- прыжки<br>через<br>скакалку                    | «Попади в<br>корзину»<br>(метание<br>мячей в<br>корзину)                                                 | «Подлезь<br>и не задень» –<br>подлезание<br>правым и<br>левым боком            | «Мы –<br>веселые<br>ребята» |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                                             |                                     |                                                                                                                           |                                                                                 |                                                                                                          |                                                                                |                             |
| I.<br>«Пожарны<br>е на<br>учении»                                                                 | Построение<br>в одну, в три<br>колонны                                                                   | Ходьба в<br>колонне; в<br>шеренге; по<br>сигналу<br>принять<br><br>и. п. – лежа<br>на полу             | Бег при<br>ставным ша-<br>гом вправо,<br>влево; с<br>изменением<br>темпа; со<br>сменой<br>направляющ<br>его | С<br>гимнастиче<br>скими<br>палками | Легкий бег по<br>буму,<br>раскладывая и<br>собирая<br>мелкие<br>предметы<br><br>(П)                                       | Прыжки<br>через<br>длинную<br>скакалку<br>(неподвиж<br>ную)<br><br>(3)          | «Не задень<br>кегли»                                                                                     | Ползание по<br>пластунски до<br>обозначенног<br>о места<br><br>(О)             | «Пустое<br>место»           |

| 1                                                                                                 | 2                                                                                              | 3                                                                                                                                                            | 4                                                                                                     | 5                                   | 6                                                                                                              | 7                                                                                             | 8                                                                                                                                               | 9                                                                                                | 10                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| II.<br>Традицион<br>ная<br>структура<br>занятия                                                   | Перестроени<br>е в шеренгу                                                                     | Ходьба<br>широкой<br>«змейкой»;<br>выпадами;<br>спиной<br>вперед                                                                                             | Бег между<br>предметами<br>«змейкой»;<br>по сигналу –<br>остановитьс<br>я и присесть                  | С<br>гимнастиче<br>скими<br>палками | Ходьба, по<br>гимнастическ<br>ому буму,<br>высоко<br>поднимая<br>колени,<br>перешагивая<br>предметы<br><br>(3) | Прыжки<br>через<br>длинную<br>скакалку<br>(качающуюс<br>я)<br><br>(О)                         | «Не<br>выпускай<br>мяч из<br>круга»                                                                                                             | Ползание по<br>пластунски<br>«змейкой»<br>между<br>предметами<br><br>(П)                         | «Поспеши,<br>но не<br>урони» (бег<br>с мешочком<br>на голове до<br>ориентира) |
| III.<br>Занятие с<br>элементам<br>и<br>аэробики                                                   | Равнение в<br>колонне, в<br>шеренге;<br>перестроени<br>е в звенья                              | Ходьба на<br>четыре сче-<br>та, чередуя<br>ходьбу на<br>носках и<br>пятках со<br>сменой<br>положения<br>рук                                                  | Бег с<br>изменением<br>темпа по<br>музыкально<br>му сигналу;<br>бег с<br>захлестыван<br>ием голени    | Аэробика                            | Работа на<br>гимнастическ<br>их кольцах:<br>вис,<br>раскачивание,<br>соскок<br><br>(О)                         | Прыгни<br>через<br>скамейку                                                                   | Перебрасы<br>вание мяча<br>друг другу<br>через сетку<br><br>(П)                                                                                 | Ползание по<br>пластунски в<br>сочетании с<br>перебежками<br><br>(3)                             | «Кто<br>летает»                                                               |
| IV.<br>Занятие,<br>построенн<br>ое на<br>эстафетах,<br>соревнова<br>ниях и<br>подвижны<br>х играх | Перестроени<br>е в шеренгу;<br>в колонну по<br>диагонали;<br>расчет на 1–<br>2-й в<br>движении | Обычная<br>ходьба в<br>сочетании с<br>ходьбой на<br>носках,<br>пятках,<br>высоко<br>поднимая<br>колени; по<br>сигналу – с<br>поворотами<br>прыжком<br>кругом | Бег на<br>носках; по<br>сигналу –<br>врассыпную<br>в сочетании<br>с<br>построением<br>по<br>диагонали | Аэробика                            | «Не потеряй<br>груз» – бег по<br>буму с<br>мячами<br>(сколько<br>сумел взять в<br>руки из<br>корзины)          | «Спрыгни<br>точно в<br>намеченно<br>е место» (с<br>бума в<br>обруч с вы<br>соты 30–<br>40 см) | Элементы<br>футбола:<br>«Проведи<br>мяч в<br>ворота» –<br>прокатыва<br>ние мяча<br>правой и<br>левой<br>ногой в<br>заданном<br>направлении<br>и | «Доберись и<br>подай сигнал»<br>(лазание по<br>гимнастическ<br>ой стенке до<br>колокольчика<br>) | «Мы –<br>веселые<br>ребята»                                                   |

| 1                                  | 2                                                      | 3                                                                            | 4                                                                                        | 5           | 6                                                                             | 7                                                                                                   | 8                                                                                     | 9                | 10                                                   |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------|
| <b>МАРТ</b>                        |                                                        |                                                                              |                                                                                          |             |                                                                               |                                                                                                     |                                                                                       |                  |                                                      |
| I. «Мы – юные циркачи»             | Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка» | Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей         | Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия | С гантелями | Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком) | Прыжки вверх с 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15–20 см выше поднятой руки – «клоун» | Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку | Лазание по шесту | «Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами» |
|                                    |                                                        |                                                                              |                                                                                          |             |                                                                               | (О)                                                                                                 | (3)                                                                                   | (3)              |                                                      |
| II. Традиционная структура занятия | Перестроение в три колонны                             | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне | Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед                                         | С гантелями | Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком) | Перешагивание предметов, в конце с 3–4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки             | Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте                            | Лазание по шесту | «Горелки»                                            |
|                                    |                                                        |                                                                              |                                                                                          |             | (3)                                                                           | (П)                                                                                                 | (О)                                                                                   |                  |                                                      |

| 1                                                                                                 | 2                                                                  | 3                                                                                                                                     | 4                                                                                                                                        | 5                                                               | 6                                                                                                           | 7                                                                                          | 8                                                                                                                | 9                                                                                      | 10                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| III.<br>Занятие с<br>элементам<br>и<br>аэробики                                                   | Перестроени<br>е в три<br>колонны                                  | Ходьба на<br>четыре сче-<br>та, на<br>носок,<br>правым<br>боком,<br>спиной<br>вперед,<br>левым<br>боком,<br>меняя<br>положение<br>рук | Бег на<br>носок,<br>пронося<br>прямые ноги<br>через<br>стороны; по<br>музыкально<br>му сигналу<br>чередовать с<br>ходьбой с<br>притопами | Аэробика                                                        | «Стойка<br>баскетболиста<br>»; «На одной<br>ножке по<br>дорожке»                                            | Прыжки: с<br>3–4 шагов<br>коснуться<br>предмета<br><br>3)                                  | Перебрасы<br>вание мяча<br>из одной<br>руки в<br>другую в<br>движении<br>до<br>ориентира<br><br>(П)              | Лазание по<br>канату<br><br>(О)                                                        | «Охотники и<br>звери» |
| IV.<br>Занятие,<br>построенн<br>ое на<br>эстафетах,<br>соревнова<br>ниях и<br>подвижны<br>х играх | Повороты<br>направо,<br>налево в<br>колонне, в<br>шеренге          | Ходьба со<br>сменой<br>ведущего,<br>по сигна-<br>лу – прыжки                                                                          | Бег<br>«змейкой»<br>на носках,<br>по сигналу –<br>остановка                                                                              | Аэробика                                                        | «Сумей сбить<br>с бревна» –<br>дети малым<br>мячом<br>стараются<br>попасть в<br>детей, стоящих<br>на бревне | «Сделай<br>как можно<br>меньше<br>прыжков»<br>– прыжки<br>широким<br>шагом до<br>ориентира | «Попади в<br>обруч» –<br>метание в<br>горизонтал<br>ьную цель                                                    | Лазание по<br>канату                                                                   | «Караси и<br>щуки»    |
| <b>АПРЕЛЬ</b>                                                                                     |                                                                    |                                                                                                                                       |                                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                             |                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                                        |                       |
| I. «Мы –<br>космонавт<br>ы»                                                                       | Перестроени<br>е в две, три<br>колонны на<br>месте и в<br>движении | Ходьба<br>выпадами                                                                                                                    | Обычный<br>бег по<br>сигналу: «К<br>звездам!» –<br>подойти к<br>заданному<br>месту и<br>залезть на<br>него                               | «Подготов<br>ка<br>космонавто<br>в к полету»<br>(с<br>обручами) | «Мяч<br>водящему»;<br>обводка мяча<br>между<br>кеглями<br>«змейкой»                                         | Прыжки в<br>высоту с<br>разбега<br>(30–40см)<br><br>(О)                                    | Перебрасы<br>вание<br>малого мя-<br>ча из одной<br>руки в<br>другую,<br>двигаясь<br>по узкой<br>доске<br><br>(3) | «Выход в<br>космос» –<br>подлезание<br>правым и<br>левым боком<br>под дугой<br><br>(П) | «Третий<br>лишний»    |

| 1                                                                                                 | 2                                                                                            | 3                                                                                             | 4                                                                                                                   | 5                                                               | 6                                                                   | 7                                                                                       | 8                                                                                           | 9                                                                                                                  | 10                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| II.<br>Традицион<br>ная<br>структура<br>занятия                                                   | Перестроени<br>е в пары на<br>месте, по<br>сигналу – в<br>движении                           | Обычная<br>ходьба в<br>сочетании с<br>ходьбой на<br>высоких<br>четверенька<br>х               | Медленный<br>бег в<br>течении<br>одной<br>минуты:<br>широкой<br>«змейкой» с<br>остановкой<br>на сигнал –<br>свисток | «Подготов<br>ка<br>космонавто<br>в к полету»<br>(с<br>обручами) | «Мяч<br>водящему»;<br>обводка мяча<br>между<br>кеглями<br>«змейкой» | Прыжки в<br>высоту с<br>разбега<br>(30–40см)<br><br>(П)                                 | Перебрасы<br>вание на<br>бивного<br>мяча снизу,<br>стоя лицом<br>друг к<br>другу<br><br>(О) | Пролезание<br>правым и<br>левым боком<br>в обручи,<br>приподнятые<br>на высоту 15<br>см от пола<br><br>(3)         | «Мы –<br>веселые<br>ребята» |
| III.<br>Занятие с<br>элементам<br>и<br>аэробики                                                   | Ходьба в<br>колонне<br>через<br>середину,<br>расхождение<br>в разные<br>стороны по<br>одному | Ходьба с<br>притопами,<br>с<br>прихлопами                                                     | Бег с<br>приставным<br>шагом<br>правым и<br>левым боком                                                             | Аэробика                                                        | «Обеги мяч»<br>– бег<br>«змейкой»,<br>обега мячи<br>до ориентира    | Прыжки в<br>высоту с<br>разбега<br>(30–40см)<br><br>(3)                                 | Перебрасы<br>вание<br>набивного<br>мяча из-за<br>головы<br><br>(П)                          | Вис на гим-<br>настической<br>стенке,<br>поднимая<br>прямые ноги<br>держат угол,<br>разводить ноги<br>в стороны(О) | «Волк во<br>рву»            |
| IV.<br>Занятие,<br>построенн<br>ое на<br>эстафетах,<br>соревнова<br>ниях и<br>подвижны<br>х играх | Построение<br>в колонну,<br>перестроени<br>е в звенья                                        | Ходьба в<br>колонне со<br>сменой<br>ведущего,<br>ходьба<br>короткой и<br>длинной<br>«змейкой» | Бег длинной<br>«змейкой»,<br>по сигналу –<br>бег<br>враспынную                                                      | Аэробика                                                        | «Обеги мяч»<br>– бег<br>«змейкой»,<br>обега мячи<br>до ориентира    | Эстафета<br>«Кто<br>быстрее» –<br>перепрыги<br>вание<br>кирпичико<br>в на одной<br>ноге | «Пронеси<br>волан и не<br>урони»                                                            |                                                                                                                    | «Ловишка,<br>бери ленту»    |

| 1                                      | 2                                                                                | 3                                                                                        | 4                                               | 5         | 6                                                                        | 7                                                                  | 8                                                                | 9                                                               | 10                 |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>МАЙ</b>                             |                                                                                  |                                                                                          |                                                 |           |                                                                          |                                                                    |                                                                  |                                                                 |                    |
| I.<br>«Олимпийские звезды»             | Построение в три колонны                                                         | Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну                          | Челночный бег 3х10 м в медленном темпе          | Со шнуром | Ходьба по буму с мешочком на голове<br><br>(П)                           |                                                                    | Броски набивного мяча<br><br>(2,5 м)<br><br>(3)                  | Лазание по веревочной лестнице разноименным способом<br><br>(О) | «Быстрые и меткие» |
| II.<br>Традиционная структура занятия  | Размыкание из одной колонны в три колонны приставным и шагами (в разные стороны) | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед | Бег в медленном темпе по пересеченной местности | Со шнуром | Ходьба по буму с мешочком на голове<br><br>(3)                           | Прыжки в длину с разбега (6 м), подбирая толчковую ногу<br><br>(О) | Броски набивного мяча<br><br>(2,5 м)                             | Лазание по веревочной лестнице одноименным способом<br><br>(П)  | «Лиса и куры»      |
| III.<br>Традиционная структура занятия | Размыкание из одной колонны в три колонны                                        | Ходьба перекатом с пятки на носок                                                        | Бег<br>(20–30 м)                                | Аэробика  | На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок (С) | Прыжки в длину с разбега 8 м (130–150 м)<br><br>(П)                | Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой<br><br>(О) | Лазание по веревочной лестнице свободным способом<br><br>(3)    | «Лесная эстафета»  |

| 1                                                                                                 | 2                                                | 3                                                                                             | 4                                                   | 5        | 6                                                                                                                                                 | 7                              | 8                                                                       | 9                                                                               | 10                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| IV.<br>Занятие,<br>построенн<br>ое на<br>эстафетах,<br>соревнова<br>ниях и<br>подвижны<br>х играх | Ходьба с<br>перестраива<br>нием в 3–4<br>колонны | Ходьба с<br>различными<br>движениями<br>рук;<br>медленный<br>бег боком<br>приставным<br>шагом | Бег на<br>короткую<br>дистанцию<br>(30 м и<br>10 м) | Аэробика | Ходьба с<br>«мешочками»<br>на голове по<br>скамейке<br>сначала<br>прямо<br>широким<br>шагом, затем<br>боком<br>приставным<br>шагом (2–3<br>круга) | Прыжки в<br>длину с<br>разбега | Метание<br>малого<br>мяча на<br>дальность<br>правой и<br>левой<br>рукой | Лазание по<br>гимнастическ<br>ой стенке,<br>перелезая с<br>пролета на<br>пролет | «Сокол<br>и голуби» |

## ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

### Программный материал

#### I. Гимнастика.

**1. Перестроения:** из шеренги в колонну; в две колонны; в два круга; по диагонали; «змейкой» без ориентиров; повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**2. Ходьба:** в полуприседе; с перекатом на носок; с задержкой на носке («петушинный шаг»); с заданиями (с различными положениями рук); с закрытыми глазами (3–4 м); через предметы (высотой 20–25 см); по наклонной доске (высота 35–40 см); поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием; шаг на всей ступне на месте; с продвижением вперед и в кружении; полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**3. Бег:** на носках; с высоким подниманием колен; через и между предметами; со сменой темпа; бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности; бег в быстром темпе 10 м (4 раза); 20–30 м (2–3 раза); челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

#### 4. ОРУ:



а) д л я г о л о в ы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны, вращения);

б) д л я р у к (однаправленные и попеременные, однаправленные и разнонаправленные, махи и вращения, подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами, сжимание-разжимание, вращение кистей рук (8–10 раз);

в) д л я н о г (приседания – до 40 раз; махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в сторону с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте 40х3; упражнения с отягощающими предметами – мешочки, гантели, набивные мячи 1 кг);

г) д л я т у л о в и щ а (повороты, наклоны; вращения).

## **5. ОВД:**

а) п р ы ж к и: на месте (ноги скрестно- ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м; прыжки через 5–6 предметов на двух ногах высотой 15–20 см; впрыгивание на предметы высотой до 20 см; подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки; прыжки в длину с места 80–90 см; в высоту 30–40 см; с разбега 6–8 м; в длину на 130–150 см с разбега 8 м; прыжки в глубину высотой 30–40 см в указанное место; прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад);

б) б р о с а н и е, л о в л я, м е т а н и е: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40–30 см, длина 3–4 м); бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4–6 раз подряд, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5–6 м); перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю); метание в горизонтальную цель и вертикальную (на высоте 2,2 м) с расстояния 3,5–4 м; метание вдаль на 5–9 м;

в) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на четвереньках, толкая мяч головой по скамейке; подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне; ползание и перелезание через предметы; подлезание под дуги, веревки (высота 40–50 см); лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

## **II. И г р ы:**

П о д в и ж н ы е: «Огородники», «Веселое соревнование – кто скорее до флажка», «Удочка», «Стой», «Коршун и наседка», «Ловишка с мячом», «Кролики», «Сбей кеглю», «Медведь и пчелы», «Эстафета парами», «Ловишка с приседанием», «Встречные перебежки»; «Уголки», «Мяч капитану», «Мороз, Красный нос», «Охотники и зайцы», «Ловишка с мячом», «Мышеловка», «Ловля обезьян», «Пустое место», «С кочки на кочку», «Горелки», «Охотники и звери», «Караси и щука», «Третий лишний», «Мы – веселые ребята», «Волк во рву», «Ловишка, бери ленту», «Быстрые и меткие», «Лиса и куры», «Лесная эстафета».

С п о р т и в н ы е: 1) Городки (бросание биты сбоку; выбивание городка с кона 5–6 м и полукона 2–3 м); 2) Баскетбол (перебрасывание мяча друг другу от груди, ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками от

груди, игра по упрощенным правилам); 3) Бадминтон (отбивание волана ракеткой в заданном направлении, игра с воспитателем); 4) Футбол (отбивание мяча правой и левой в заданном направлении, обведение мяча между и вокруг предметов, отбивание мяча о стену, передача мяча ногой друг другу с 3–5 м, игра по упрощенным правилам); 5) Элементы хоккея (прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота, прокатывать шайбу в парах).

**III. Спортивные упражнения (СУ):** 1) катание на санках (с горки по одному и в парах, катание по ровному месту друг друга); 2) скольжение по ледяным дорожкам (с разбега приседая и вставая во время скольжения).

| Виды<br>деятельности<br><br>по неделям | Месяцы   |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------|----------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|------|---|---|---|--------|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|
|                                        | Сентябрь |   |   |   | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |   |   |   | Декабрь |   |   |   | Январь |   |   |   | Февраль |   |   |   | Март |   |   |   | Апрель |   |   |   | Май |   |   |   |   |   |   |
|                                        | Недели   |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |
|                                        | 1        | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1   | 2 | 3 | 4 |   |   |   |
| Перестроение                           | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +    | + | + | + | +      | + | + | + | +   | + | + | + | + |   |   |
| Ходьба                                 | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +    | + | + | + | +      | + | + | + | +   | + | + | + | + |   |   |
| Бег                                    | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +    | + | + | + | +      | + | + | + | +   | + | + | + | + |   |   |
| ОРУ                                    | +        | + | + |   | +       | + | + |   | +      | + | + |   | +       | + | + |   | +      | + | + |   | +       | + | + |   | +    | + | + |   | +      | + | + |   | +   | + |   |   |   |   |   |
| УР                                     | +        | + |   | + |         |   | + | + | +      | + |   | + | +       | + | + | + |        | + | + | + | +       | + |   | + | +    | + | + | + | +      | + | + | + | +   | + | + |   | + | + | + |
| Прыжки                                 |          | + | + | + | +       | + |   | + |        | + | + | + | +       |   |   | + | +      | + | + |   |         | + | + | + | +    | + | + | + | +      | + | + | + | +   | + | + |   | + | + |   |
| Метание                                | +        |   | + | + | +       | + | + |   | +      |   | + | + | +       | + | + |   | +      | + |   | + | +       | + | + | + | +    | + |   | + |        | + | + | + |     | + | + | + |   |   |   |
| Лазание                                | +        | + | + |   | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +      |   | + | + | +       | + | + | + |      |   |   |   |        |   |   | + | +   | + | + |   |   |   |   |
| ПИ                                     | +        | + | + |   | +       | + | + |   | +      | + | + | + | +       | + | + |   | +      | + | + |   | +       | + | + |   | +    | + | + | + | +      | + | + | + | +   | + | + | + |   |   |   |
| СУ                                     | +        | + | + | + | +       | + |   | + |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |
| Спорт. игры                            |          |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + |   | +    |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД - ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ.  
СЕНТЯБРЬ**

| Мотивация                         | Перестроение                                                                          | Ходьба                                                              | Бег                                        | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на Равновесие (УР)                                                     | Прыжки                                                                       | Метание                                                            | Лазание                                            | Подвижные игры (ПИ) |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------|
| 1                                 | 2                                                                                     | 3                                                                   | 4                                          | 5                                | 6                                                                                 | 7                                                                            | 8                                                                  | 9                                                  | 10                  |
| I. Традиционная структура занятия | Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне | Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным» | Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего | Без предметов                    | Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руки за голову<br><br>(О) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места<br><br>(П) | Подбивание ракеткой волана как можно большее число раз без падения | Пролезание в обруч правым и левым боком<br><br>(З) | «Ловишка с лентами» |

|                                     |                                                   |                                                                                                           |                                                                                            |                 |                                                                                                                |                                                     |                                                                                                         |                                                                 |                                                         |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| II. «Мы - волейболисты»             | Построение в колонну. Повороты направо, налево    | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову | Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложит под другую руку | С большим мячом | Ходьба гимнастическим шагом по ска-мейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх) | Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен | Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд | Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет | «Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание) |
|                                     |                                                   |                                                                                                           |                                                                                            |                 | (П)                                                                                                            | (3)                                                 | (О)                                                                                                     |                                                                 |                                                         |
| 1                                   | 2                                                 | 3                                                                                                         | 4                                                                                          | 5               | 6                                                                                                              | 7                                                   | 8                                                                                                       | 9                                                               | 10                                                      |
| III. Традиционная структура занятия | Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено» | Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего                       | Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей  | С большим мячом | Ходьба по гимнастическому буму                                                                                 | Прыжки через скакалку                               | Бросать мяч с хлопками, поворотами и другими заданиями                                                  | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке             | «Лягушки и цапли» (прыжки)                              |

|                                                                |                          |                                                           |                                                                |           |                                                 |                                                                              |                                                   |                          |                 |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|
|                                                                |                          | места в колонне                                           |                                                                |           | (3)                                             |                                                                              | (П)                                               | (О)                      |                 |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Построение в две колонны | Обычная ходьба, по сигналу – ходьба врассыпную, на пятках | Бег в среднем темпе – 40 секунд, по сигналу, чередуя с ходьбой | С обручем | «Полоса препятствий». Бег по скамейке на носках | «Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (высота 15–20–30 см) | «Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину» | «Пролезание в воротники» | «Караси и щука» |
| 1                                                              | 2                        | 3                                                         | 4                                                              | 5         | 6                                               | 7                                                                            | 8                                                 | 9                        | 10              |

### ОКТАБРЬ

|                                   |                                                                                |                                                                               |                                                                            |                   |                                                                                                          |                                                              |                                                                                        |                                                                                                   |                                                                       |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| I. Традиционная структура занятия | Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!» | Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет | Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы | С малыми обручами | Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6–8 кубиков, кеглей) | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед<br>(О) | Перебрасывание мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу<br>(С) | Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске(П) | «Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира) |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

| 1                                                              | 2                                                                                 | 3                                                                            | 4                                                                        | 5                                 | 6                                                                                                             | 7                                                                                                                                   | 8                                                                                                           | 9                                                                                                                         | 10                                      |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| II. Занятие с элементами аэробики                              | Перестроение парами; 3–4 раза<br>менять направление движения по команде «Кругом!» | Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием        | Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом | Аэробика                          | Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну                                    | Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площад-ки до другой. Вращать скамейку вперед и назад | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди                                                                  | На гимнаст. лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол | «Пустое место»                          |
| III. Традиционная структура занятия                            | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны | Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках  | Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения      | С малыми обручами                 | Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед(О) | Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (П)                                                             | Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза) | Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) (С)                                          | Элементы городков «Попади – сбей кеглю» |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение в круг, в два круга                                                  | Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках | Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу –               | «Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай» | Ходьба по гимнаст. скамье боком, приставным шагом; прямо, перешагивая                                         | Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку,                                              | Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»                                                  | «Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см)                                                           | «10 передач»                            |

|   |   |   |                     |   |                                                 |                           |   |   |    |
|---|---|---|---------------------|---|-------------------------------------------------|---------------------------|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6                                               | 7                         | 8 | 9 | 10 |
|   |   | x | перестроение в пары |   | палку, которую держат дети поперек скамьи(2–3р) | обратно – бег по скамейке |   |   |    |

### НОЯБРЬ

|                                   |                                                   |                                                                     |                                                    |           |                                                                                                                   |                                                                                |                                                                                |                                                                                                                                 |                                         |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| I. Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом | Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу | Бег, выбрасываю прямые ноги вперед и широким шагом | С лентами | Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками<br><br>(П) | Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)<br><br>(С) | Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте<br><br>(О) | Лазание чередуя шаг по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д. | «Не урони» (перебрасывание через сетку) |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|

|                                   |                                                      |                                           |                                         |           |                                               |                                                     |                                     |                                                     |                       |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| 1                                 | 2                                                    | 3                                         | 4                                       | 5         | 6                                             | 7                                                   | 8                                   | 9                                                   | 10                    |
| II. Занятие с элементами аэробики | Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, | Ходьба с ритмическими хлопками под правую | Бег на носках в разных направлениях, по | С лентами | На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, | Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см | Ведение мяча одной рукой в движении | Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической стенки, | «Найди, где спрятано» |

|                                                                |                                                                          |                                                               |                                                   |                            |                                                                                           |                                                                                |                                                                           |                                                                                         |                          |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                                                | повороты на месте                                                        | ногу. Пружинистый шаг носка                                   | сигналу – бег в колонне                           |                            | вис согнувшись, соскок<br>(О)                                                             | выше поднятой руки с места и с разбега<br>(С)                                  | (П)                                                                       | ускоряя и замедляя темп передвижения                                                    |                          |
| III. Традиционная структура занятия                            | Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении | Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную       | Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную | С гимнастической скакалкой | Ходьба по гимнастическому буму, выполняя при-седания на середине бума, руки вперед<br>(3) | Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами | Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег<br>(С) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами(О) | «Попрыгунчики-воробушки» |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга                        | Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки | Бег по кругу, по сигналу – смена направления      | С гимнастической скакалкой | «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)                     | Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу         | «Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)                          | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами    | «Горелки»                |

|                                   |                                     |                                                |                                              |             |                                                      |                                                  |                                                 |                                                      |                                              |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1                                 | 2                                   | 3                                              | 4                                            | 5           | 6                                                    | 7                                                | 8                                               | 9                                                    | 10                                           |
| ДЕКАБРЬ                           |                                     |                                                |                                              |             |                                                      |                                                  |                                                 |                                                      |                                              |
| I. Традиционная структура занятия | Перестроение из одной шеренги в две | Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой | Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом | С гантелями | Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на | Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, | Ведение мяча в разных направлениях с остановкой | Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и | «Веселые парочки» (передача мяча в движении) |



|                                                                |                                                                          |                                                                       |                                                                 |                            |                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                        |                                                                                          |                          |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                                                |                                                                          | врассыпную , с остановкой по сигналу                                  | врассыпную , с остановкой по сигналу                            |                            | середине (С)                                                                          | попеременно на одной и другой ноге                                                                                    | на сигнал (О)                                                          | отталкиваясь ногами (П)                                                                  | по кругу)                |
| II. «Смелые альпинисты» (предварительная работа-загадка)       | Построение в 2 шеренги, 3 шеренги                                        | Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка | Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне | С лентой                   | На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок (О)              | Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С)                        | Работа с мячом одной рукой в движении (П)                              | Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами                 | «Найди, где спрятано»    |
| III. Традиционная структура занятия                            | Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении | Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную               | Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную               | С гимнастической скакалкой | Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед (З) | Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг | Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (О) | «Попрыгунчики-воробушки» |
| 1                                                              | 2                                                                        | 3                                                                     | 4                                                               | 5                          | 6                                                                                     | 7                                                                                                                     | 8                                                                      | 9                                                                                        | 10                       |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга                        | Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки         | Бег по кругу, по сигналу – смена направления                    | С гимнастической скакалкой | «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друга у черты)                      | Прыжки в длину с разбега                                                                                              | «Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)                       | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами     | «Горелки»                |

# ЯНВАРЬ

|                                             |                                                         |                                                                  |                                                           |          |                                                                                                  |                                                                                     |                   |                                                                        |                                                         |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| I. Традиционная структура занятия (с мячом) | Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две | Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов | Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики) | С мячами | Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя<br>(О) | Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40 см; спрыгивать с них<br>(3) | «Попади в обруч»  | Ползание по-пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч<br>(П) | «Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола)      |
| II. Занятия с элементами аэробики           | Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету        | Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу  | Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени | Аэробика | Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя        | Прыжки в длину с места (не менее 100 см)<br>(С)                                     | «Попади в кольцо» | Лазание по веревочной лестнице чередуя шаг                             | Игра на внимание «Сумеешь изобразить спортсмена»<br>(О) |

| 1                           | 2                                 | 3                                      | 4                             | 5          | 6                                         | 7                                | 8                                  | 9                                    | 10                       |
|-----------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|------------|-------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| III. Традиционная структура | Перестроение в 2, 3 колонны через | Ходьба с обручем в руках, по сигналу – | Обычный бег с обручем в руках | С обручами | Легкий бег на носках с обручем в руках по | Прыжки в длину с места (не менее | Метание малого мяча в вертикальную | Ползание по-пластунски под шнуром до | «Попрыгунчики-воробушки» |

|                                                                |                                                                             |                                                                                       |                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                   |                                                          |                                                      |                     |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|
| занятия (с обручами)                                           | середину                                                                    | смена положения рук                                                                   | чередовать с бегом, захлестывая голень назад, по сигналу – надеть обруч на себя |                           | гимнастическому буму, сохраняя равновесие                                                                                                                                                                                                                                                  | 100 см)                                                           | ю цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)     | ориентира (4–5 м)                                    | (3)                 |
|                                                                |                                                                             |                                                                                       |                                                                                 |                           | (П)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                   | (О)                                                      |                                                      |                     |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету     | Чередование ходьбы в рассыпную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей) | Чередование бега в рассыпную по залу с бегом «змейкой»                          | С лентами                 | «Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол);<br>«Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей);<br>«Отбери мяч у противника ногой» (футбол);<br>«Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон);<br>«Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения) |                                                                   |                                                          |                                                      |                     |
| ФЕВРАЛЬ                                                        |                                                                             |                                                                                       |                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                   |                                                          |                                                      |                     |
| I. Традиционная структура занятия                              | Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо | Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через палку                    | Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге                             | С гимнастическими палками | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку                                                                                                                                                                                                                             | Прыжки через кубики на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге) | Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях | Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет | Игра «Перелет птиц» |
|                                                                |                                                                             |                                                                                       |                                                                                 |                           | (3)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | (О)                                                               | (П)                                                      |                                                      |                     |

| 1                                                              | 2                                                                                             | 3                                                                                         | 4                                                                            | 5                         | 6                                                                                                     | 7                                                      | 8                                                                                                | 9                                                                                                          | 10                                        |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| II. Занятия с элементами аэробики                              | Перестроение из одного круга в два                                                            | Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка | Бег, выбрасывания прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом             | Аэробика                  | На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок<br><br>(О)                                   | Прыжки через короткую скакалку до ориентира<br><br>(П) | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)            | Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)                                                               | Эстафета – бег со скакалкой               |
| III. Традиционная структура занятия (с обручами)               | Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону | Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках | Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу                      | С гимнастическими палками | Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу<br><br>(С) | Прыжки через Скамейку боком<br><br>(З)                 | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)<br><br>(П) | Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)<br><br>(О)                                                    | «Кого назвали, тот и ловит» (на внимание) |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга                  | Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед               | Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег | С флажками                | Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок в обозначенное место                          | «Сумей допрыгать» – Прыжки через Скамейку боком        | Попади в кольцо мячом<br><br>С расстояния 2 м<br><br>(О)                                         | Игра-упражнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке | «Совушка»                                 |

Планирование непосредственно-образовательной деятельности: область физическое развитие  
в подготовительной к школе группе

| неделя                                                                  | Перестроение                                 | Ходьба                                           | Бег                                                                                                        | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на Равновесие (УР)                                                                                                                                   | Прыжки                                                                                        | Метание                            | Лазание                                                                  | Подвижные игры (ПИ) |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>МАРТ</b>                                                             |                                              |                                                  |                                                                                                            |                                  |                                                                                                                                                                 |                                                                                               |                                    |                                                                          |                     |
| Имарт<br><br>Традиционная структура занятия»Международный женский день» | Самостоятельно строиться в круг, в два круга | Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе | Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза) | С кубиками                       | Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую (мальчики помогают девочкам)<br><br>(О) | Прыжки через скакалку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см | Попади в кольцо мячом<br><br>(П)   | Подлезание под дугу правым, левым боком<br><br>С мячом в руке<br><br>(3) | «Стоп, хлоп, раз»   |
| П. 6 марта                                                              | Перестроение из одной колонны в              | Ходьба скрестным шагом,                          | Бег на носках, по сигналу –                                                                                | Аэробика «Мальчики»,             | Ходьба по шнуру (8–10 м) с                                                                                                                                      | Прыжки через кубы 3 шт, останавливаясь                                                        | Отбивать мяч об пол, стоя на месте |                                                                          | «земля горит»       |

|                                                           |                |                                       |                                 |          |                                   |               |                      |                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------|---------------------------------|----------|-----------------------------------|---------------|----------------------|---------------------------------------------------------------|-----|
| Занятия с элементами аэробики<br><br>(Мальчики и девочки) | две в движении | перекатом с пятки на носок, на носках | прыжок вверх с поворотом кругом | девочки» | мешочком на голове<br><br>(500 г) | ь)<br><br>(О) | правой и левой рукой | Подлезание под дугу правым, левым боком<br><br>С мячом в руке | (П) |
|-----------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------|---------------------------------|----------|-----------------------------------|---------------|----------------------|---------------------------------------------------------------|-----|

| 1                                                                         | 2                                                                        | 3                                                                     | 4                                                                   | 5         | 6                                                                                                       | 7                                                             | 8                           | 9                                                          | 10                          |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| III. 13,15 марта.<br>Весна - красна<br><br>Традиционная структура занятия | Расчет на 1-й, 2-й, 3-й.<br><br>Перестроение из одной шеренги в две, три | Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед | Прогулка по весеннему парку. Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; | С палками | Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед, вы-<br><br>полняя хлопок под ногой, соскок | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см) | Ходьба с мешочком на голове | Ползание по скамейке на животе с поворотом вокруг себя (О) | игра-эстафета «Кто быстрее» |

|                                                                                                      |                                                                    |                                                                                                                            |                                                     |                          |                                                                                                                                                     |                                                          |                                                                 |                                                                    |                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|                                                                                                      |                                                                    |                                                                                                                            | по сигна-<br>лу – смена<br>ведущего                 |                          | на мягкое<br>покрытие<br><br>(П)                                                                                                                    |                                                          | (3)                                                             |                                                                    |                            |
|                                                                                                      |                                                                    |                                                                                                                            |                                                     |                          | (О)                                                                                                                                                 |                                                          |                                                                 |                                                                    |                            |
| IV. 20,22<br>марта<br><br>Занятие,<br>построенно<br>е на играх,<br>эстафетах,<br>игровых<br>заданиях | Размыкание,<br>смыкание<br>вправо,<br>влево<br>приставным<br>шагом | Ходьба на<br>носках,<br>пятках; по<br>сигналу –<br>присесть и<br>сгруппирова<br>ться                                       | Бег<br>широким и<br>коротким<br>шагом               | С<br>парашюто<br>м       | Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира в паре», прокатывание мяча в ворота руками, ногой». Ползание на четвереньках, животом вверх» |                                                          |                                                                 |                                                                    |                            |
| 5 неделя<br><br>24,26 марта<br><br>Традицион<br>ная<br>структура<br>занятия.<br>«Мы –<br>туристы»    | Перестроени<br>е из одной<br>колонны в<br>две                      | Ходьба по<br>узкой<br>дорожке с<br>заданиями<br>для рук. По<br>музыкально<br>му сигналу –<br>остановка<br>(лечь на<br>пол) | Бег в<br>быстром<br>темпе 20–<br>30 м (2–3<br>раза) | С<br>длинной<br>веревкой | Ходьба в<br>колонне по<br>одному, по<br>гимнастическ<br>ой скамейке<br>с мешочками<br>на голове; по<br>команде<br>одновременн<br>о присесть,        | Прыжок с<br>разбега в<br>высоту на<br>мягкое<br>покрытие | Метание в<br>горизонтальн<br>ую цель с<br>расстояния<br>3,5–4 м | Ползание по<br>скамейке на<br>животе с<br>поворотом<br>вокруг себя | «море<br>волнуется<br>раз» |

| 1                                                                                              | 2                                                                               | 3                                                                           | 4                                                                            | 5                                                        | 6                                                                                                              | 7                                                   | 8                                                             | 9                                                                                | 10                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1. 3,5 апреля<br>Неделя здоровья<br>Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в две;<br>перестроение из двух шеренг в два круга | Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед | Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег | С обручами                                               | Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок в обозначенное место (П)                               | «Сумей допрыгать» – Прыжки через Скамейку боком (3) | Попади в кольцо мячом<br><br>(О)                              | Игра-упражнение «быстро возьми-быстро положи» с подлезанием под дугу.            | «Совушка»                   |
| II. 10,12 апреля<br>«Загадочный космос»<br>Занятия с элементами аэробики                       | Готовимся в космонавты<br>Повороты направо, налево прыжком на месте             | Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом    | Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения                               | Аэробика<br>«Инопланетяне»                               | Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие<br><br>(О) | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие        | Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м<br><br>(С) | Игра-упражнение «быстро возьми-быстро положи» с подлезанием под дугу.<br><br>(П) | «Звездочет»                 |
| III 17,18 апреля<br>Дружба народов планеты                                                     | II. Занятия с элементами аэробики                                               | Перестроение из одного круга в два                                          | Ходьба с ритмичными хлопками сверху под правой ногой, ходьба гимнастиче      | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким | Аэробика<br>«Я, ты, он, она – вместе целая страна»                                                             | «Сумей допрыгать» – Прыжки через скамейку боком (3) | Метание вдаль. « Кто дальше бросит»                           | Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)                                     | Эстафета – бег со скакалкой |



|                                                                 |                                         |                                           |                                                                                                                              |                                                                                            |          |                                                         |                                                                                                            |                                                           |                                   |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                                                 |                                         |                                           | ским<br>шагом с<br>носки                                                                                                     | шагом                                                                                      |          |                                                         | (П)                                                                                                        |                                                           |                                   |
|                                                                 |                                         |                                           |                                                                                                                              |                                                                                            |          | (О)                                                     |                                                                                                            |                                                           |                                   |
| . 4.<br>24,26апреля<br>Традиционн<br>ая<br>структура<br>занятия | II. Занятия с<br>элементами<br>аэробики | Перестроени<br>е из одного<br>круга в два | Ходьба с<br>ритмичны<br>ми<br>хлопками<br>вверху под<br>правой<br>ногой,<br>ходьба<br>гимнастиче<br>ским<br>шагом с<br>носки | Бег,<br>выбрасыв<br>ая<br>прямые<br>ноги<br>вперед;<br>бег<br>мелким и<br>широким<br>шагом | Аэробика | Прыжки<br>через<br>короткую<br>скакалку до<br>ориентира | Метание<br>малого мяча в<br>вертикальную<br>цель (обруч)<br>правой и<br>левой рукой<br>(расстояние<br>3 м) | Подлезание<br>под дугу в<br>группировке<br>(40–<br>50 см) | Эстафета –<br>бег со<br>скакалкой |
|                                                                 |                                         |                                           |                                                                                                                              |                                                                                            |          |                                                         | (П)                                                                                                        |                                                           |                                   |

| 1                                                              | 2                                                 | 3                                                                             | 4                                                                       |                                                                         | 6                                                                         | 7                                                                                  | 8                                                                           |                                                                |                          |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------|
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга | Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам | Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках) | Эстафета «Прыжки из обруча в обруч на двух ногах с продвижением вперед» |                                                                           |                                                                                    | Метание в вертикальную цель с разбега<br><br>(П)                            | Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол | «Ловишка, бери ленту»    |
| МАЙ                                                            |                                                   |                                                                               |                                                                         |                                                                         |                                                                           |                                                                                    |                                                                             |                                                                |                          |
| I. Традиционная структура занятия                              | Самостоятельное построение в круг                 | Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления         | Челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты)                   | С малыми мячами                                                         | Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку<br><br>(П) | Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см)(О) | Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу)<br><br>(С)               | Лазание по гимнаст. Лестнице .                                 | Игра «Перелет птиц»      |
| II. Традиционная структура занятия                             | Перестроение из шеренги в колонну по диагонали    | Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе     | Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали                        | С малыми мячами                                                         | Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку<br><br>(3) | Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок<br><br>(П)                    | Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол)<br><br>(С) | Лазание по гимнаст. Лестнице с переходом на пролет<br><br>(О)  | «Докати обруч до флажка» |

[illegible]

# ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

## Программный материал

### I. Гимнастика.

**1. Построение, перестроения:** в колонну по одному, в круг, в шеренгу; перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько; расчет на 1–2; перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**2. Ходьба:** обычная, на носках, с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, в приседе и полуприседе, выпадами, спиной вперед, в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге, в разных направлениях по кругу, с поворотами, «змейкой», враспынную, проходить с закрытыми глазами 4–5 м, с преодолением препятствий.

**3. Бег:** обычный, на носках; с высоким подниманием бедра; сгибая ноги назад, с прямыми ногами вперед, мелким и широким шагом, через препятствия, прыжками, в сочетании с другими движениями, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа, из разных стартовых положений, на скорость (30 м), челночный бег (5х10 м), чередование ходьбы и бега на 3–4 отрезка пути по 100–150 м каждый, бег в среднем темпе по пересеченной местности на 200–300 м, медленный бег 2–3 минуты.

#### 4. ОРУ:

а) для рук (поднимать руки вверх, вперед, в стороны из различных положений, энергично выпрямлять согнутые в локтях руки, выполнять круговые движения согнутыми руками, вращать обруч одной рукой, вращать кистями, разводить и сводить пальцы рук;

б) для ног для ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно, приседать, выпады вперед и в сторону, махи прямой ногой до касания ладони);

в) для туловища (опускать и поворачивать голову в сторону, повороты в стороны и вперед с различными положениями рук, садиться из положения лежа на спине и наоборот прогибаться лежа на животе и др.).

## 5. ОВД:

а) п р ы ж к и: на двух ногах на месте с поворотами кругом, вверх из глубокого приседа, вверх с доставанием предмета, с продвижением вперед на 5–6 м, перепрыгивать линии предметы, на одной ноге, в длину с разбега, по наклонной доске, с высоты, запрыгивать на предметы, через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед и назад, и в беге, через длинную скакалку, в высоту и с разбега, через обруч;

б) п о л з а н и е, л а з а н и е: по скамейке на четвереньках назад, на животе, на спине, подтягиваясь руками, по полу на животе, на четвереньках животом вверх, на четвереньках по горизонтальной лестнице, лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, спуск по диагонали, перелезание через препятствия, лазание по веревочной лестнице, по канату, подлезание под дугу, под скамейкой и другими пособиями подряд;

в) б р о с а н и е, л о в л я, м е т а н и е: броски мяча вверх и ловля его двумя руками (20 раз подряд) и одной рукой (10 раз), друг другу с различными заданиями и из разных исходных положений, отбивание мяча о пол одной рукой на месте и в движении, по кругу и «змейкой», метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с 4–5 м, в даль на 6–12 м, вертикальную цель, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с нескольких шагов, броски мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу, бросок мяча и ловля его от стены с различными заданиями;

г) р а в н о в е с и е: ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, с приседанием, с поворотами, с махами ногами, с перепрыгиванием предметов, мешочком на спине на четвереньках по горизонтальному и наклонному бревну прямо и боком с различными положениями рук, по шнуру «по-медвежьи», спиной вперед по линии и по скамейке, броски мяча в парах стоя на скамейках, стоять на одной ноге закрыв глаза, встать и сесть без помощи рук, удерживать на голове мешочек с песком.

## II. И г р ы.

П о д в и ж н ы е: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка». «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кого называли, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля» обезьян»; эстафеты: «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования» и др.

С п о р т и в н ы е: 1) городки (бросать биты сбоку, от плеча, знать 4–5 фигур, выбивать городки с полукона и кона); 2) элементы баскетбола (передача мяча друг другу, перебрасывание мяча в парах от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте, бросать мяч в корзину, вести мяч одной и передавать его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, усвоить основные правила игры; 3) элементы футбола (передавать мяч друг другу на месте, вести мяч «Змейкой» между предметами, попадать в предмет, забивать мяч в ворота); 4) элементы хоккея (вести шайбу клюшкой, прокатывать шайбу клюшкой друг другу и в ворота, ударять по шайбе с места и в движении); 5) бадминтон (правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, свободно передвигаться по площадке с целью не пропустить волан).

**III. Спортивные упражнения (СУ).** Катание на санках (поднимать во время спуска предмет, выполнять игровые упражнения в эстафетах с санками); скольжение по ледяным дорожкам (с разбега присев, стоя на одной ноге, с поворотом),

| Виды<br>деятельности<br><br>по неделям | Месяцы   |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------|----------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|------|---|---|---|--------|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|
|                                        | Сентябрь |   |   |   | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |   |   |   | Декабрь |   |   |   | Январь |   |   |   | Февраль |   |   |   | Март |   |   |   | Апрель |   |   |   | Май |   |   |   |   |   |   |
|                                        | Недели   |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |
|                                        | 1        | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1   | 2 | 3 | 4 |   |   |   |
| Перестроение                           | +        | + |   |   | +       | + | + | + |        | + | + | + | +       | + | + | + |        |   |   |   | +       | + | + | + | +    | + | + | + | +      | + | + |   |     | + | + |   |   |   |   |
| Ходьба                                 | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +    | + | + | + | +      | + | + | + | +   | + | + | + | + |   |   |
| Бег                                    | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +    | + | + | + | +      | + | + | + | +   | + | + | + | + |   |   |
| ОРУ                                    | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +    | + | + | + | +      | + | + | + | +   | + | + | + | + |   |   |
| УР                                     |          | + | + | + | +       | + | + | + | +      |   | + |   |         |   | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +    | + | + |   | +      |   | + | + | +   | + | + | + |   |   |   |
| Прыжки                                 |          | + | + |   |         |   |   |   | +      | + | + |   | +       | + | + |   |        |   | + | + | +       | + | + | + |      |   | + | + | +      | + | + | + | +   | + |   |   | + |   | + |
| Метание                                | +        |   |   | + | +       | + | + | + |        | + | + | + |         | + |   | + |        | + |   | + |         |   | + | + | +    | + |   | + |        |   | + | + | +   | + | + | + | + |   |   |
| Лазание                                | +        |   | + |   | +       |   | + |   |        | + |   |   | +       |   | + | + | +      | + |   |   |         | + | + |   | +    |   | + | + |        |   | + |   |     |   |   | + |   |   |   |
| ПИ                                     | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +    | + | + | + | +      | + | + | + | +   | + | + | + | + | + |   |
| СУ                                     | +        | + | + | + |         | + |   |   |        |   |   | + |         | + |   |   | +      |   |   |   | +       | + |   | + |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   | + | + | + |   |   |
| Спорт. игры                            |          |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |