

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Распопинская средняя школа» Клетского
муниципального района Волгоградской области

РАССМОТРЕНА
на заседании школьного МО
учителей предметников
протокол № _____
руководитель Земцова
Е.С. Земцова
«30» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора
С.К. Кардаильская
«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ Распопинская СШ»
С.В. Чаплиева
приказ от «22» 09 2024 г. № 210



Рабочая программа по предмету

«Физическая культура»

(название учебного предмета, спецкурса, элективного курса, предмета по выбору)

для смешанной группы.

Автор-составитель: Мозутова Тамара Михайловна

Земцова Наталья Алексеевна

(Фамилия, имя, отчество учителя-составителя)

Год составления рабочей программы: 2024

Пояснительная записка.

1. Учебная программа (примерная или авторская) с указанием наименования, автора и года издания на основе которой разработана рабочая программа:

Учебная рабочая программа составлена на основе Основной общеобразовательной программы дошкольного образования МКОУ «Распопинская СШ»/*Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МКОУ «Распопинская СШ» составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. Москва. Мозаика-Синтез 2016г.*

Нормативно-правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Федеральный государственный образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

2. Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа – 102.

3. Цели и задачи реализации программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

3-4 года

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

Развитие физических качеств:

3-4 года

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

*Накопление и обогащение двигательного опыта
(овладение основными движениями):*

3-4 года

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

Принципы к формированию Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

• **Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 5 лет)**

- Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.
- Дошкольный возраст (3 – 5 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.
- В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закалывающих процедур.
- В 4-5 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.
- Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов

движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

• Следует учесть что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 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. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
 2. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
 3. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
 4. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
 5. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;

6. введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
7. развитие умения 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;
8. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
3. формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
4. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
5. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 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 тонной 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, враспынную; 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 10 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 лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (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 вперёд (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 ребёнка, 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; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

4. Подвижные игры

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

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

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

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развитие умения перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие

Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения 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), враспынную. 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 верёвке (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 (поочерёдно 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), враспынную. 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 верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

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. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекаладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над

полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов 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. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолёты», «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», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

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

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

Народные игры. «У медведя во бору».

Промежуточные планируемые результаты

3 – 4 года:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

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

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеofilмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей; - занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной

активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Коррекционная работа

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения

окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированности объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;
- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.
- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

Взаимодействие с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> - выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга; 	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. 	<ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов Консультации и Совместные практикумы	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

Формы и методы оздоровления детей.

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим в адаптационный период; • гибкий режим; • организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки.
2.	Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • подвижные игры; • профилактическая гимнастика; • спортивные игры; • прогулки; • гимнастика после дневного сна; • музыкально-ритмические занятия; • оздоровительный бег; • походы; • дозированная ходьба;
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> • умывание; • мытье рук;
4.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещений; • сон при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • обеспечение светового режима;
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги.
6.	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкально-театральная деятельность; • хоровое пение.
7.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; • игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний; • коррекция поведения; • релаксация.
8.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба босиком; • массаж; • дыхательная гимнастика; • обширное умывание; • полоскание зева.
9.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • курс лекций и бесед; • спецзанятия; • периодическая печать.

Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11.2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5

Выносливость.

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики девочки	25. 0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

Ловкость.

Челночный бег 3×10

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) три раза преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8

Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40

Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

Приложение №1.						
Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности						
Образовательная область «Физическое развитие»						
Разновозрастная группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Сентябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	І часть ОВД	ІІ часть ОВД (с усложнением)	ІІІ часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 3 – 4 Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем и в прямом направлении. Бег в среднем темпе подгруппами и группой.						
1 не де ля	МОНИТОРИНГ					
2 не де ля	МОНИТОРИНГ					
3 не де ля	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; упражнять детей в прыжках через две линии.	ОРУ с мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении. Прыжки на двух ногах на месте.	Прокатывание мячей в прямом направлении. Прыжки в длину через две линии.	«Кот и воробышки»	«Бегите ко мне» «Догоните меня» «Кот и воробышки»
4 не де ля	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; развивать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу	ОРУ с кубиком	Прыжки с продвижением вперёд. Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мяча друг другу с увеличением расстояния до 5 м. и более.	«Быстро в домик»	«Найди свой домик» «Пузырь» «Мой весёлый звонкий мяч»
Работа с воспитателями	Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки»					
Работа с родителями	1. Консультация «Форма для занятий физкультурой в зале и на улице» 2. Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»					

Образовательная область «Физическое развитие»

Разновозрастная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Октябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть ПИ	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение врассыпную по ориентирам. Ходьба с выполнением упражнений для рук, врассыпную. Бег с различным положением рук. 3-4 Перестроение в круг лицом к центру. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному и по кругу. Бег с высоким подниманием колен.						
1 неделя	Упражнять; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ без предметов	Равновесие – ходьба по двум параллельным доскам (ширина 25 см.) поочередно. Прыжок в длину с места (И.у. «Перепрыгни ручеёк»)	И.у. «Докати мяч до кубика»	«Догони мяч»	«Мой весёлый звонкий мяч» «Поймай комара» «Бегите ко мне»
2 неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	ОРУ без предметов	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя.	Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями.	«Ловкий шофёр»	«Найди свой домик» «Кот и воробышки» «Поезд»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	ОРУ с мячом	Прокатывание мяча большого диаметра в прямом направлении. Ползание на ладонях и коленях змейкой между предметами.	И.у. «Чей мяч дальше», «Докати до кегли»	«Зайка умывается» «Найди зайку»	«Догоните меня» «Найдём игрушку» «Поезд»
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	ОРУ на скамейке	Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба и бег «змейкой» между предметами.	Прыжки с продвижением вперёд	«Кот и воробышки»	«Наседка и цыплята» «Поймай комара» «Пузырь»
Работоспособность	1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2. рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа родителей	1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»					

Образовательная область «Физическое развитие»

Разновозрастная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Ноябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в рассыпную. 3-4 Построение в колонну по одному в круг.						
1 неделя	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ с ленточками	Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочередно и.п. руки в стороны, руки на пояс. Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах до ориентира.	Прокатывание мяча в воротники; лазание под дугу. Равновесие ходьба и бег по дорожке выложенной из шнуров (ширина 25 см.)	«Ловкий шофёр» «Найдём зайку»	«Поезд» «Мыши в кладовой» «По ровненькой дорожке»
2 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	ОРУ с обручем	Прыжки из обруча в обруч разложенных в шахматном порядке. Прокатывание мяча друг другу (построение в шеренги).	Равновесие – ходьба из обруча в обруч.	«Мыши в кладовой»	И.у. «Перепрыгни из ямки в ямку» «Наседка и цыплята» «Догони мяч»
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	ОРУ без предметов	Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Ползание на ладонях и коленях между предметами «змейкой»	Прыжки на двух ногах до ориентира; в длину с места. Прокатывание мяча в прямом направлении с целью сбить предмет	«Мы топаем ногами»	«Поймай комара» «Найди свой цвет» «Передача шаров»

4 недели	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания, развивая внимание, реакцию на сигнал» в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	ОРУ с флажками	Ползание на ладонях и коленях по доске (ширина 25 см.) Перешагивание через шнур (высота 10 – 15 см.) Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры (доске шириной 25 см) с приседом возле ориентира	И.у. «Доползи до зайки» «Прокати в ворота» Подлезание под дугу	«Кто скорее добежит»	«Пузырь» «Зайка серый умывается» «Игра с мячом»
Работа с родителями	Консультация «Помогите ребенку расти здоровым!»					

Образовательная область «Физическое развитие»						
Разновозрастная группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Декабрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную.				3-4 Построение в круг.		

1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках	ОРУ с кубиками	Ходьба между предметами (расстояние 40 см.) Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнур (высота 10- 15 см.)	Подлезание под дугу (высота 40 см.) Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры. Бросание и ловля мяча двумя руками.	«Коршун и птенчики»	И.у. «Перешагни через кубик», «Брось и поймай». «Найди свой домик»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	ОРУ с мячом	Прыжки с гимнастической скамейки (высота 20 см.) Прокатывание мяча друг другу и.п. стойка на коленях.	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч. Метание мал. мяча в горизонтальную цель.	«Серый волк»	«Наседка и цыплята» «Пузырь» «Воробышки и кот»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умения группироваться при лазании под дугу.	ОРУ с кубиками	Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Лазание по лесенке лежащей на полу, приставным шагом.	Прыжки – спрыгивание со скамейки. Прокатывание мяча между предметами друг другу.	«Лягушки»	«Лохматый пёс» «По ровненькой дорожке» «Найди игрушку»
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	ОРУ на скамейке	Перелезание через гимн. скамейку боком с упором на основание. Ходьба по доске приставным шагом боком, и.п. руки на поя или в стороны.	Игровые упражнения с мячом.	«Птица и птенчики»	«Кто скорее добежит» «Принеси флажок» «Найди флажок»
Работа с родителями	Консультация «Десять советов по укреплению физического здоровья детей»					

Образовательная область «Физическое развитие»

Разновозрастная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Январь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в шеренгу 3-4 Построение в круг.						
1 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	ОРУ с платочками	Ходьба по ограниченной площади опоры. Прыжки из обруча в обруч.	Ползание под дугу не касаясь руками пола. Прокатывание мяча друг другу и.п. сидя. Прыжки через шнур.	«Коршун и цыпленок»	«Воробышки и кот» «Береги предмет» «Поймай комара»
2 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая глазомер.	ОРУ с обручем	Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Прокатывание мяча между предметами	Ходьба по доске, прыжки со скамейки; прокатывание мяча вокруг предметов и в прямом направлении.	«Птица и птенчики»	«Зайка серенький сидит» «Не вижу – не слышу» «Угадай предмет»
3 неделя	Упражнять в умении действовать по сигналам ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании развивая координацию движений.	ОРУ с кубиком	Прокатывание мяча друг другу из и.п. сед ноги врозь (расстояние 1.5 м.) Ползание на ладонях и ступнях до ориентира.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, вокруг предметов, со скамейки. Катание мяча между предметами, вокруг предметов.	«Найди свой цвет»	«Найди свой цвет» «Воробышки и кот» «Пузырь»
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	Ползание под дугу не касаясь руками пола. Ходьба по доске (ширина 20 см.) и.п. руки в стороны.	Катание мяча между двумя линиями в ворота друг другу. Лазание под шнур не касаясь руками пола.	«Лохматый пёс»	«Лягушки» «Поймай снежинку» «Догони мяч» «Добеги до кубика»
Работа с родителями	Рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей «Спортивный уголок дома»					

Образовательная область «Физическое развитие»

Разновозрастная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,
«Художественно-эстетическое развитие»

Февраль

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны, в круг.			3-4 Построение в колонну в шеренгу.			
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.	ОРУ с кольцом	Равновесие – перешагивание попеременно правой, левой ногой через шнуры. Прыжки из обруча в обруч без остановки.	Подлезание под шнур (дугу) не касаясь руками пола. Равновесие – ходьба по доске (ширина 15 – 20 см.) и.п. руки в сторону.	«У медведя во бору»	«Мышки» «Поезд» «Найди свой цвет»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	ОРУ с малым обручем	Прыжки с гимнастической скамейки Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием попеременно правой, левой ногой через кубики. Скатывание мяча по наклонной доске.	«Воробышки в гнёздышках»	«Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе попеременным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур не касаясь руками пола.	ОРУ с мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	Бросание снежков в даль правой левой рукой.	«Зайка беленький сидит»	«По ровненькой дорожке» «Поймай снежинку» «Поезд»
4 неделя	Упражнять в ходьбе в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.	ОРУ без предметов	Лазание под дугу в группировке. Равновесие – ходьба по доске, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, пройти до конца.	Бросание мяча вдаль из-за головы. Бросание снежков правой, левой рукой. Прокатывание мяча по дорожке.	«Лягушки»	«Огуречи, огуречик» «Догонялки» «Катушка с нитками»
Р а б о т а	Консультация для родителей «Совместные занятия физкультурой детей и родителей»					

Образовательная область «Физическое развитие»						
Разновозрастная группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Март						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную.						
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	ОРУ с кубиками	Равновесие – ходьба по доске боком приставным шагом на середине присесть, подняться пройти до конца доски. Прыжки на двух ногах «змейкой».	Метание – бросание мячей через шнур, бросание вверх и ловля двумя руками. Перешагивание через кубики, валики попеременно правой, левой ногой.	«Кролики»	«Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкости при прокатывании мяча.	ОРУ без предметов	Прыжки в длину с мета. Катание мяча друг другу.	Равновесие – ходьба по шнуру лежащему прямо. Перебрасывание мяча друг другу.	«Самолёты»	«Кролики» «Зайцы и волк» «Кружочек»
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	ОРУ с мячом	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание с опорой на ладони и колени, на ладони и ступни, между предметами. Равновесие – ходьба с различным положением рук по скамейке, перешагивание через шнуры.	«Автомобили»	«Колобки и лиса» «Лохматый пёс» «Великаны и гномы»
4 неделя	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ без предметов	Ползание с опорой на ладони и стопы в прямом направлении. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке и.п. руки в стороны.	Равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см.) Перепрыгивание через две линии (ширина 20 см.) Бросание мяча вверх и о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через шнур.	«Карусель»	«По ровненькой дорожке» «Поезд» «Ходим, ходим хороводом»
Р а б о т	Консультация для родителей «Физическое воспитание детей в семье»					

Образовательная область «Физическое развитие»

Разновозрастная я группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Апрель

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную.						
1 неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубиками	Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке, на середине присесть, руки вынести вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Прыжки на двух ногах до ориентира. Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль.	«Тишина» «Найди игрушку»	«Зайка серенький сидит» «Не вижу – не слышу» «Угадай предмет»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мчом.	ОРУ с косичкой	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу и.п. сед ноги скрестно.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу.	«Поросята и волк»	«Пузырь» «Зайка серый умывается» «Игра с мячом»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; обучать лазанию по лесенке стремянке.	ОРУ без предметов	Бросание мяча вверх и об пол и ловля его двумя руками. Лазанье по лесенке-стремянке.	Лазанье по гимнастической лестнице с целью достать предмет. Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Мы топая ногами»	«Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом»
4 неделя	Упражнять в ходьбе с остривкой на сигнал; повторить лазанье по гимнастической лестнице; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с обручем	Лазанье по гимнастической лестнице на высоту 1.5 м. Ходьба по гимнастической лестнице и.п. руки в стороны.	Прыжки через шнур. Прокатывание набивного мяча друг другу.	«Огуречик, огуречик»	«Воробышки и кот» «Береги предмет» «Поймай комара»
Работа с родителями	Консультация «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»					

Образовательная область «Физическое развитие»						
Разновозрастная группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Май						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, врассыпную.						
1 неделя	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ с кольцом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры (расстояние 40 см.)	Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль.	«Мыши в кладовой»	«Кролики» «Зайцы и волк» «Кружочек»
2 неделя	Ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в лазании по гимнастической лестнице; бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.	ОРУ с флажками	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание по наклонной лестнице.	Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Карусель»	«Огуречик , огуречик» «Догонялки» «Катушка с нитками»
3 неделя	МОНИТОРИНГ					
4 неделя	МОНИТОРИНГ					
Работа с родителями	Консультация «Зарядка – это весело!»					

Пояснительная записка.

4. Учебная программа (примерная или авторская) с указанием наименования, автора и года издания на основе которой разработана рабочая программа:

Учебная рабочая программа составлена на основе Основной общеобразовательной программы дошкольного образования МКОУ «Распопинская СШ» (Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МКОУ «Распопинская СШ» составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» **под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.** Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. Москва. Мозаика-Синтез 2016г..

5. Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа – 102:

- Физическая культура в помещении -34 часа
- Физическая культура на воздухе-68 часов

6. Используемый учебно-методический комплект, дополнительная литература:

Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми пяти – шести лет», Издательство «Мозаика-Синтез», г. Москва;

Т.И. Осокина и др. «Игры и развлечения детей на воздухе», Москва, Издательство «Просвещение»;

Т.Е.Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду», Издательство «Мозаика-Синтез», г. Москва;

« Детские подвижные игры народов СССР»- пособие для воспитателя детского сада, составитель А.В.Кешман

7. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Продолжать формировать правильную осанку; выполнять осознанно движения..

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить элементам спортивных игр, играм- эстафетам. Учить ходить на лыжах скользящим шагом.

Учить ориентироваться в пространстве.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

8. Планируемый уровень подготовки выпускников в соответствии с установленными требованиями:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 метров.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр, городки, футбол, хоккей.

**Календарно – тематическое планирование по предмету «Физическая культура»(5+;
6+).**

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Программное содержание	Материалы	Дата проведения	
						план	факт
1	сентябрь	Ходьба и бег колонной по одному.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в рассыпную; бег в рассыпную; перестроение в колонну по два в движении.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс; • прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м); • перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу. <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	Гимнастическая скамейка, мячи.		
2	сентябрь	Прыжки с продвижением вперед, бросок мяча о пол.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами (змейкой); • броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол. 	Гимнастическая скамейка, мячи.		

3	сентябрь	Построение в колонны.	1	<p>I часть. Игровое упражнение «Быстро в колонну».</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками).</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	Ленточки, мячи.		
4	сентябрь	Бросание мяча вверх и его ловля.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета»; • броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками; • бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минут). <p>Подвижная игра «Фигуры».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Кубики, мячи.		
5	сентябрь	Прыжки в высоту	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета»; • броски мяча вверх и ловля двумя руками, с хлопком в ладоши; • ползание на четвереньках между предметами. 	Предметы подвязанные сверху, мячи.		
6	сентябрь	Ходьба и бег между предметами.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба врассыпную, бег врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Мячи.		
7	сентябрь	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени	1	<p>I часть. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты;</p>	Гимнастическая		

		и ладони.		<p>темпа бега умеренный) переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; • равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо; • броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	скамейка, шнур, мячи.		
8	сентябрь	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения — стойка ноги на ширине плеч; • ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 	Мячи, канат.		
9	сентябрь	Ходьба с переходом на бег.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стенку».</p> <p>Подвижная игра «Быстро возьми».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному между предметами.</p>	Различные предметы и мячи.		

10	сентябрь	Пролезание в обруч прямо и боком.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке; • равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку; • прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дистанция 3—4 м). <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • пролезание в обруч прямо и боком в группировке; • равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м). 	Гимнастические палки, кубики, обруч.		
11	сентябрь	Бег на длинную дистанцию.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе; ходьба врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким». «Найди свой цвет».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая их (расстояние между кеглями 50 см).</p>	Разноцветные кегли, мяч.		
12	октябрь	Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (продолжительностью до 1 минуты); переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p>	Гимнастическая скамейка.		

				<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шнуров); • броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м). <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>			
13	октябрь	Прыжки с продвижением вперёд.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 шага); • прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед; • передача мяча двумя руками от груди. 	Шнуры, гимнастическая скамейка, мячи.		
14	октябрь	Ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола).	1	<p>I часть. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты); переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. Подвижная игра «Не падай».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	мячи		
15	октябрь	Бег с преодолением препятствий.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» поворот кругом, ходьба. Бег с перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 70—80 см).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; • броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. • Подвижная игра «Не оставайся на полу». <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	Кубики, гимнастическая скамейка.		

16	октябрь	Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; • перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м); ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка). 	Мячи, скамейки.		
17	октябрь	Игровые упражнения с мячом.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1 минуты); ходьба.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Проведи мяч» (баскетбольный вариант), «Мяч водящему», «Не попадись» (упражнение с прыжками).</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Мячи.		
18	октябрь	Метание мяча в цель	1	<p>I часть. Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; по сигналу ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м; лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола; равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Удочка». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Дуги, мячи.		
19	октябрь	Ползание между предметами на четвереньках.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м; ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м) (змейкой); • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 	Мячи, кубики.		
20	октябрь	Знакомство с игрой в	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 1 шаг ребенка;</p>	Шнуры, волаан,		

		бадминтон.		<p>бег с перешагиванием через бруски (высота 10 см, расстояние между брусками 70—80 см); ходьба. Бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким» (эстафета).</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	ракетка.		
21	октябрь	Ходьба парами.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по два, по команде поворот через левое плечо, ходьба. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 м один от другого; • ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше; • прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см. <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Обруч, гимнастическая скамейка.		
22	октябрь	Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка); • ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову); • прыжки на препятствие (высота 20 см). 	Скамейка, шнуры.		
23	октябрь	Бег на выносливость. Разучить игру «Посадка картофеля».	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами, бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину» (баскетбольный вариант), «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м).</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки».</p>	Кубики, корзина, мяч.		

				III часть. Игра малой подвижности «Затейники».			
24	ноябрь	Перебрасывание мячей в шеренгах.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной; • прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 м); • переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м). <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Гимнастическая скамейка, мяч.		
25	ноябрь	Развитие координации движений.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг; • прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции; • перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 	Мячи, гимнастическая скамейка.		
26	ноябрь	Игровые упражнения с мячом.	1	<p>I часть. Ходьба колонной по одному, по сигналу остановка; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, ходьба врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	Мячи.		

				III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».			
27	ноябрь	Прыжки попеременно на правой и левой ноге.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в линию.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4—5 м); • переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков); • ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м). <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м); • ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг); • ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см). 	Гимнастическая скамейка, мячи.		
28	ноябрь	Бег с перешагиванием через предметы.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную. По команде остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Затейники».</p>	Шнуры, мячи.		
29	ноябрь	Бег между предметами.	1	<p>I часть. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию.</p>	Обруч, мяч.		

				<p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). <u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); • пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>			
30	ноябрь	Повторение игровых упражнений с мячом.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени; • ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. 	Гимнастическая скамейка, мяч.		
31	ноябрь	Игровые упражнения с прыжками и бегом.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни — не задень», «Ловишки парами».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Мячи.		
32	ноябрь	Ходьба с выполнением действий по сигналу воспитателя.	1	<p>I часть. Ходьба, по команде «Фигуры!» остановиться и изобразить кого-либо. Ходьба врассыпную, бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; 	Шнур, гимнастическая скамейка.		

				<ul style="list-style-type: none"> прыжки на правой и левой ноге до предмета (расстояние 5 м). Подвижная игра «Пожарные на учении».			
33	ноябрь	Подлезание под шнур.	1	<p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза); прыжки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка); ходьба между предметами на носках, руки за головой. 	Кубики, шнур.		
34	ноябрь	Бег с преодолением препятствий.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку». Игра «Ловишки-перебежки».</p> Подвижная игра «Удочка». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Кубики, бруски		
35	декабрь	Ходьба по наклонной доске.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см); броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5 м). Подвижная игра «Ловишки с ленточками».	Обруч, наклонная доска.		
				<p>III часть. Игра «Сделай фигуру».</p>			

36	декабрь	Прыжки на двух ногах.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 2 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между набивными мячами (дистанция 4 м); • перебрасывание мячей (диаметр 20—25 см) друг другу в парах произвольным способом. 	Скамейка, мячи.		
37	декабрь	Метание снежков на дальность.	1	<p>I часть. Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.</p>	Снежки.		
38	декабрь	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону.	1	<p>I часть. Ходьба по кругу. По сигналу остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); • броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу». <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч».</p>	Флажки, мячи.		
39	декабрь	Прыжки на правой и левой ноге, прокатывание мяча	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки попеременно на правой и левой ноге (дистанция 5 м); • ползание по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3—4 м); • прокатывание набивного мяча. 	Мячи.		

40	декабрь	Прыжки на двух ногах до снеговика.	1	<p>I часть. Ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп умеренный.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».</p>	снежки		
41	декабрь	Закрепления умения ловить мяч.	1	<p>I часть, Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания (изобразить кого-либо); бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) (расстояние 2,5 м); • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков); • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Гимнастическая скамейка, мячи.		
42	декабрь	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. 	мячи		
43	декабрь	Лазание на гимнастическую стенку.	1	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; 	Гимнастическая стенка, кубики.		

				<ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; • прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см). Подвижная игра «Хитрая лиса».			
44	декабрь	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; • прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен. 	Мешочки, кегли.		
45	декабрь	Прыжки с ноги на ногу.	1	<p>I часть. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см); • прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м); • метание — броски мяча в шеренгах. Подвижная игра «Медведи и пчелы». <p>III часть. Игра малой подвижности (по выбору детей).</p>	Кубики, мяч.		
46	январь	Забрасывание мяча в кольцо.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом; • прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м; • перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди) (расстояние 2,5 м). 	Наклонная доска, мячи.		

47	январь	Катание на санках.	1	<p>I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.</p> <p>II часть. Катание друг друга на санках. Шаги на лыжах вправо и влево переступанием. Ходьба по учебной лыжне (дистанция до 80 м).</p> <p>Игровые упражнения: «Сбей кеглю».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	санки.		
48	январь	Прокатывание мяча головой	1	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром).</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (расстояние 40 см); • проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч; • броски мяча вверх. <p>III часть. Подвижная игра «Совушка».</p>	Верёвочка дуги, мяч.		
49	январь	Переползание через предметы, подлезание под дугу.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (расстояние 50 см); • переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке; • перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу, двумя руками снизу (расстояние 2,5 м). 	Гимнастическая скамейка, дуги.		
50	Январь	Игровые упражнения с бегом и метанием.	1	<p>I часть. Катание друг друга на санках. Ходьба на лыжах скользящим шагом.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пробеги — не задень».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	Санки, снежки.		
51	январь	Перебрасывание друг другу	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами змейкой, бег</p>	Обруч, гимнастич		

		мяча (от груди).		<p>врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (расстояние 3 м); • пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке; • ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности (по выбору детей).</p>	еские скамейки. Мячи.		
52	январь	Пролезание в обруч боком.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол; • пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола; • ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. 	Обруч, мешочкм, мячи.		
53	январь	Метанием снежков на дальность.	1	<p>I часть. Ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пробеги — не задень», «Кто дальше бросит».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p>III часть. Ходьба змейкой между ледяными постройками.</p>	снежки		
54	январь	Лазание на гимнастическую стенку.	1	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p>	Обруч Мяч.		

				<ul style="list-style-type: none"> •лазанье на гимнастическую стенку, спуск, не пропуская реек; •ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м); • ведение мяча в прямом направлении. <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>			
55	январь	Прыжки на двух ногах без остановки.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз; •ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см); • ведение мяча до обозначенного места. 	Гимнастическая стенка, шнуры, мяч.		
56	февраль	Ходьба и бег врассыпную.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную; бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны; • прыжки через бруски (6-8 шт., высота бруска до 10 см); • бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы; • подвижная игра «Охотники и зайцы». <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>	Гимнастические палки		

58	февраль	Забрасывание мяча корзину.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — бег по гимнастической скамейке; • прыжки через бруски правым и левым боком; • забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 	Мячи, корзины.		
59	февраль	Скольжение по ледяной дорожке	1	<p>I часть. Катание друг друга на санках. Повороты вправо и влево на лыжах; упражнение «Пружинка»; ходьба по лыжне на расстояние до 100 м.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Точный пас», «По дорожке».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p>III часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.</p>	Санки.		
60	февраль	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.	1	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (расстояние 50 см); • отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); • лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке. <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	мячи		
61	февраль	Энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги в прыжках.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (расстояние 60 см); • ползание на четвереньках между набивными мячами; • перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (расстояние 2 м). 	Мячи.		
62	февраль	Игровые упражнения с бегом и прыжками.	1	<p>I часть. Выполнение на лыжах приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто бы-</p>			

				стрее». III часть. Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».			
63	февраль	Подлезание под палку и перешагивание через нее.	1	I часть. Ходьба и бег между предметами (скамейками). II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. <u>Основные виды движений:</u> <ul style="list-style-type: none"> метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м; подлезание под палку (шнур) (высота 40 см); перешагивание через шнур (высота 40 см). Подвижная игра «Мышеловка». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Скамейка, палка.		
64	февраль	Метание в вертикальную цель.	1	<u>Основные виды движений:</u> <ul style="list-style-type: none"> метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине («Проползи — не урони»); ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). 	Мешочки, скамейки.		
65	февраль	Метание снежков в цель и на дальность.	1	I часть. Ходьба по кругу, взявшись за руки. По команде ускорение движения и переход на бег. Ходьба и бег в другую сторону. II часть. Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше». Подвижная игра «Ловишки». III часть. Ходьба за самым ловким ловишкой.	Снежки.		
66	февраль	Задания в прыжках и с мячом.	1	I часть. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты) с изменением направления движения; ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <u>Основные виды движений:</u> <ul style="list-style-type: none"> лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и 	Гимнастическая стенка.		

				<p>передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек;</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой; • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 6 м); • отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) (дистанция 8 м). <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>			
67	февраль	Бросание мяча вверх.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м); • бросание мяча (малый диаметр) вверх и ловля его одной рукой (правой и левой). 	Скамейки, мячи		
68	февраль	Ходьба с выполнением заданий.	1 мячи, скамейки.	<p>I часть. Ходьба с выполнением заданий по команде (попрыгать на двух ногах, как зайцы и т. д.).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	санки		
69	март	Прыжки из обруча в обруч.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; 	Обручи, мешочки.		

				<ul style="list-style-type: none"> прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см); перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Подвижная игра «Пожарные на учении».			
70	март	Ходьба по канату (шнуру) с мешочком на голове.	1	III часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в ряд; перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол. 	Канат, мячи.		
71	март	Перебрасывание шайбы друг другу.	1	I часть. Непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты) между ледяными постройками, переход на ходьбу. II часть. Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи — не задень». Подвижная игра «Горелки». III часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Шайба, клюшка.		
72	март	Прыжок в высоту с разбега.	1	I часть. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег в рассыпную между кубиками. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат; метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча; ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Медведи и пчелы». III часть. Ходьба колонной по одному.	Мат, стойки для прыжков.		

73	март	Метание мешочков в цель.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в высоту с разбега; • метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м); • ползание на четвереньках по прямой (дистанция 5 м). 	Мешочки, цель.		
74	март	Бег в чередовании с ходьбой.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; переход на бег (продолжительность до 30 секунд), переход на ходьбу (20 секунд), бег (продолжительность до 40 секунд).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Подвижная игра «Карусель».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>	Кегли.		
75	март	Ползание по гимнастической скамейке.	1	<p>I часть. Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). <p>Подвижная игра «Стоп».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Кубики, скамейки.		
76	март	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; • прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. 	Скамейка, обруч.		

77	март	Ходьба и бег в чередовании.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному (дистанция Ю м), переход на бег (дистанция 10 м), и так в чередовании несколько раз подряд.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Канатоходец», «Удочка» (упражнение в прыжках). Эстафета с мячом «Быстро передай».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	Мяч, канат.		
78	март	Перестроение в колонну по два в движении.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по два (парами) и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз; • метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние до цели 3 м); • равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Обруч, шнур.		
79	март	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча; • ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; • равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно. 	Мешочки, мячи.		
80	март	Бег на скорость	1	<p>I часть. Бег в быстром темпе (дистанция Ю м).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Прокати — сбей», «Пробеги — не задень». Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>	Мячи.		
81	апрель	Прыжки через бруски.	1	<p>I часть. Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние между шнурами 30- 40 см); бег</p>	Гимнастические палки,		

				<p>врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; • прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	бруски., мячи.		
82	апрель	Бросание мяча вверх.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз); • прыжки на двух ногах (дистанция 2 м), перепрыгивание через предмет, прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет; • броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 	Скамейка, мячи.		
83	апрель	Игра с бегом «Ловишки-перебежки», эстафета с большим мячом.	1	<p>I часть. Ходьба и бег в чередовании: Юм — ходьба, Юм — бег; повторить несколько раз,</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Мячи.		
84	апрель	Ходьба и бег между предметами.	1	<p>I часть. Ходьба и бег между предметами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; • прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах; • пролезание в обруч прямо и боком. Подвижная игра «Стой». 	Кубики, скакалка, обруч.		

				III часть. Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра малой подвижности.			
85	апрель	Прыжки с короткой скакалкой.	1	<u>Основные виды движений:</u> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 8—10 м); • прокатывание обручей друг другу (расстояние 3 м); • пролезание в обруч. 	Скакалка, обруч.		
86	апрель	Прокатывание обруча.	1	I часть. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба врассыпную между предметами. II часть. Игровые упражнения: «Пройди — не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай». Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Кубики, обруч.		
87	апрель	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по команде.	1	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой — на расстоянии 70-80 см). II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <u>Основные виды движений:</u> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча; • ползание по прямой, затем переползание через скамейку; • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Подвижная игра «Удочка». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Мяч, мешочки.		
88	апрель	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1	<u>Основные виды движений:</u> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой); • ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; • ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 	Скамейки, мешочки.		

89	апрель	Прыжки и бег.	1	<p>I часть. Бег в быстром темпе (дистанция Ю м). Ходьба колонной по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу».</p> <p>Подвижная игра «Карусель».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Мяч.		
90	апрель	Ходьба и бег между предметами.	1	<p>I часть. Ходьба и бег колонной по одному между предметами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м); • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p>	Городки, канат, прыгалки.		
91	апрель	Прыжки и ходьба на носках.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3—4 м); • ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс. 	Шнур, мячи.		
92	апрель	Бег на скорость..	1	<p>I часть. Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2—3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м) на скорость.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги — не задень».</p> <p>Игра «С кочки на кочку».</p> <p>III часть. Ходьба колонной по одному между обручами.</p>	Кегли, обруч.		

93	май	Ходьба и бег с поворотом в другую сторону по команде.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс. • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) до флажка; • броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля его двумя руками. <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Игра «Что изменилось?».</p>	Мяч.		
94	май	Бег с высоким подниманием бедра.		<p>I часть. Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Ракетка, волан.		

95	Май.	Прыжки в длину с разбега. Упражнения в прыжках.	1	<p>I часть. Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с разбега; • перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди; • ползание по прямой на ладонях и ступнях. <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. <u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м). • Игра малой подвижности «Найди и промолчи». 	Шнуры. флажки., мат. Скамейка.		
96	май.	Забрасывание мяча в корзину.	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с разбега; • забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; • лазанье под дугу (обруч). 	Мяч, обруч.		
97	май	Прокатывание обруча	1	<p>I часть. Ходьба, переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты); ходьба между предметами.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Прокати — не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Обручи.		
98	май	Ходьба и бег между предметами	1	<p>I часть. Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	Мяч, обруч, скамейка		
99	май	Игры с обручем. Игровые упражнения с	1	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; • лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; 			

		мячом.		<ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; • лазанье в обруч прямо и боком (один ребенок держит обруч, другой выполняет задание); • ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 			
100	май	Ползания по гимнастической скамейке на животе.	1	<p>I часть. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде; игровое упражнение «Быстро в колонны!».</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков; • равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между кеглями. <p>Подвижная игра «Караси и щука».</p> <p>III часть. Ходьба колонной по одному.</p>	Кегли, скамейки.		

101	май	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	<p>I часть. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; • ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см); • прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м). 	Кубики, мячи. Скамейка, бруски.		
102	май	Игровые упражнения с мячом.	1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде ускоряя или замедляя темп ходьбы; ходьба колонной по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч водящему». Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>			

