

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Детский сад № 62 г. Челябинска»

Принято
на заседании педагогического совета

(05.09.2017г, № 1 протокола)

Утверждаю:
заведующий МАДОУ
«ДС№ 62 г. Челябинска»

_____ (Ю.А.Агольцова)

Рабочая программа
инструктора по физической культуре

Разработчик:
Маркова Ирина Васильевна,
инструктор по физической культуре

Челябинск, 2017

Содержание

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи	4
1.3. Принципы организации содержания физического развития	5
1.4. Промежуточные планируемые результаты	10
1.5. Характеристика возрастных особенностей воспитанников	15
2. Содержательный раздел	
2.1. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию	16
2.2. Формы и приемы организации - образовательного процесса	23
2.3. Перечень программ, технологий и пособий	25
2.4. Перспективное планирование	26
2.5. Взаимодействие с воспитателями, родителями воспитанников, детьми	198
3. Организационный раздел	
3.1. Особенности организации образовательного процесса	204
3.1.1. Циклограмма работы инструктора по физической культуре	
3.2. Организация и содержание развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала	205

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных 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,
- выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы: Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия

1.3. Принципы организации содержания физического развития.

Принципы физического развития

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои. П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него,

приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности

занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;

- индивидуальный позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.4. Промежуточные планируемые результаты.

2 – 3 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- хорошо спит, активен во время бодрствования

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет правильно мыть руки и насухо их вытирать;
- умеет самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой;
- употребляет слова «спасибо», «пожалуйста».

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.);

- при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

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

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бежать непрерывно в течение 30–40 с;
- влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от участия в двигательной деятельности.

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, трехколесный 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 пересеченной 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 счет.

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.

5 – 6 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

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

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см прыгать через короткую и длинную скакалку);
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

1.5. Характеристика возрастных особенностей воспитанников

Раннее детство (от 2 до 3 лет)

Детям этого возраста непросто управлять своими движениями. Центр тяжести у них расположен выше, чем у взрослых. Большая часть веса приходится на верхнюю половину тела. Поэтому они быстрее теряют равновесие, им сложно остановиться на бегу или поймать большой мяч и не упасть. Способность совершать движения большой амплитуды: бегать, прыгать, бросать предметы развивается быстрее. Это – так называемая грубая моторика. Развитие мелкой моторики, то есть способности совершать точные движения мелкой амплитуды кистями рук и пальцами (пользоваться вилкой и ложкой, управляться с карандашом и т.д.) – происходит медленнее

В дошкольном детстве (от 3 до 7 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка. В дошкольный период как бы закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексy у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочно и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

2. Содержательный раздел

2.1. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми от 2 до 7 лет

Общие задачи рабочей 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:

Младшая группа (2 - 3 года)

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- Создавать условия для глубокого и продолжительного сна
- Создавать условия активного бодрствования
- Поддерживать хороший аппетит
- Способствовать выработке навыка регулирования собственных физиологических отправлений.
- Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду
- Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- Учить правильно, мыть руки и насухо их вытирать;
- Поощрять желание самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой;
- Напоминать об употреблении слов «спасибо», «пожалуйста».

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Способствовать формированию простейших понятий о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими

упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.);

- Оказывать помощь в использовании индивидуальных предметов (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

Развитие физических качеств:

- Учить прыгать на месте и с продвижением вперед;

- Развивать общую выносливость в ходе непрерывного бега (в течение 30–40 с);

- Учить влезать на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);

- Обучать действиям с мячом (берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч).

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- Учить ходить в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);

- Учить бросать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;

- Способствовать бегу к указанной цели;

- Поощрять воспроизведение простых движений по показу взрослого.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Привлекать к выполнению движений имитационного характера, участию в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;

- Вызывать эмоциональный отклик от участия в двигательной деятельности

Младшая группа (3 - 4 года)

- Создавать условия для глубокого и продолжительного сна

- Создавать условия активного бодрствования

- Поддерживать хороший аппетит

- Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду

- Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- Приучать к опрятности, аккуратности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых);

- Способствовать овладению навыками поведения во время еды, умывания, учить пользоваться носовым платком, причёсываться, следить за своим внешним видом;

- Вовлекать в выполнение режимных моментов, продолжать учить мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться личным полотенцем.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- 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

Развитие физических качеств:

- 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.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- 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.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умеет 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.

Средняя группа (4 - 5 лет)

- Создавать условия для глубокого и продолжительного сна

- Поддерживать хороший аппетит
- Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду
- Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- Стимулировать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- Расширять представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- Способствовать формированию навыков культуры еды, культуры поведения, побуждать следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- 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:

- 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):

- 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:

- 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.

Старшая группа (5 - 6 лет)

- Создавать условия для глубокого и продолжительного сна
- Поддерживать хороший аппетит

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- Учить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- Закреплять навыки опрятности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых);
- Формировать элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистить зубы, мыть руки перед едой; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком);
- Способствовать овладению простейших навыков поведения во время еды, пользоваться вилок, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- Знакомить с правилами ухода за больным.

Развитие физических качеств:

- Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие;
- Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- Учить кататься на самокате;
- Учить плавать (произвольно);
- Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;
- Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;
- Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

Подготовительная группа (6 - 7 лет)

- Создавать условия для глубокого и продолжительного сна
- Поддерживать хороший аппетит
- Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду
- Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- Способствовать усвоению основных культурно-гигиенических навыков: быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользоваться только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном;
- Напоминать о правильном пользовании носовым платком и расческой;
- Привлекать внимание к внешнему виду;
- Поощрять проявления детей, связанные самостоятельностью в раздевании и одевании, размещении одежды в определенном порядке, поддержании в чистоте одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни

человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств:

- Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель;
- Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- Учить плавать произвольно на расстояние 15 м;
- Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения;
- Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- Способствовать формированию правильной осанки

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр
- Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

2.2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 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 левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в

стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

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

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Средняя группа (4-5 лет)

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Образовательная область «Физическое развитие»

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня

будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуюлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Задачи:

1. Способствовать воспитанию скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости.
2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Старшая группа (5-6 лет)

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в тёплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

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

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Задачи:

1. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их; содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

2. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.

3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.

4. Развивать умения сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

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

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-

3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения».

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и

мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Задачи:

1. Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Развивать выразительность двигательных действий.
3. Обеспечить условия для проявления самостоятельности, как в организованных взрослыми формам двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с обстановкой (в группе, на участке, в зале и т.д.)
4. Повышать тренированность организма.

Перечень программ, технологий и пособий

1. Образовательная область «Физическое развитие». Методический комплект программы «Детство». Грядкина Т.С. СПб.: Детство-пресс, 2016
2. Коузов А.А. Методика гендерного ориентированного сопровождения физического развития детей дошкольного возраста. Методическое пособие. Челябинск, ЧИППКРО, 2014
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. - Занятия физической культурой в ДОУ. М.: Знание, 2005
4. Тарасова Т. А. Закаливание детей дошкольного возраста. Учебное пособие. Челябинск:, 2010

2.4.Перспективное планирование Младшая группа

Неделя	№ занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации
Сентябрь				
1, 2 неделя	Занятия № 1-6	Педагогическое обследование	Тестовые задания	
3 неделя «Урожай»	Занятие №7	Ходьба стайкой за преподавателем Бег за преподавателем Ходьба между предметами Ползание на четвереньках по прямой «собираем урожай» Подвижная игра «Доползи до репки» (мяча)	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №8	Ходьба стайкой за преподавателем Бег за преподавателем Ходьба в рассыпную по залу, с собиранием осенних листочков с пола Прокатывание мяча одной рукой Прыжки на двух ногах на месте «Достань до яблока» Релаксация «Ох, устали мы тянуть, дайте-ка нам отдохнуть!» (самомассаж с расслаблением; перекатываются на бок, на живот, потягиваются, встают)	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятия №9	Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой стайкой, бега в рассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу. Ходьба между предметами ОРУ с листочками	Объяснение, показ, подвижная игра	

		<p>Ползание на ладонях и коленях</p> <p>Подвижная игра «Донеси урожай до корзинки»</p>		
4 неделя «Краски осени»	Занятие №10	<p>Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети поднимают с ковра гимнастические палочки)</p> <p>Бег врассыпную, стайкой</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками. Бег вокруг палочки</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте</p> <p>Упражнение на равновесие «Пройди по веревочке»</p> <p>Подвижная игра «Через ручеек»</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	
	Занятие №11	<p>Ходьба и бег стайкой и врассыпную</p> <p>Ходьба с перешагиванием через «кочки»</p> <p>Ползание на ладонях и коленях, перелезание через бревно, лежащее на полу</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте</p> <p>Упражнение на равновесие «Пройди по веревочке»</p> <p>Игра малой подвижности «Лесные жучки»</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	
	Занятие №12	<p>Ходьба и бег стайкой и врассыпную</p> <p>Ходьба по дорожке между двумя шнурами (ширина 40 см, длина -2 м)</p> <p>Ползание на ладонях и коленях</p> <p>Подвижная игра «По тропинке»</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	
Октябрь				

5 неделя «Животный мир»	Занятие № 13	Построение в колонну Ходьба стайкой и враспынную с имитацией движений лисы, волка, медведя Ходьба и бег за воспитателем Ползание на четвереньках в разных направлениях Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы “Бегите ко мне”, “Шишки в корзине”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 14	Построение в колонну Ходьба стайкой и враспынную с имитацией движений лисы, волка, медведя Ходьба в колонне по одному Подпрыгивать на двух ногах на месте, через шнур Ходьба по доске “Парами в зоопарк”	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 15	Построение в колонну Ходьба стайкой и враспынную с имитацией движений лисы, волка, медведя Ходьба в колонне по одному Пролезание в обруч по одному Бег стайкой в заданном направлении, в быстром темпе на расстояние Катание мяча двумя руками Прыгать через верёвку на двух ногах –«Зайка прыгает через канавку» “Подними мяч”, «Птички в гнездышках»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
6 неделя «Я человек»	Занятие № 16	Ходьба в разных направлениях Бег, догоняя катящиеся предметы Бег в медленном темпе на расстояние Дыхательное упражнение «Воздушный шарик» Ползание на четвереньках в разных направлениях за мячом	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		“Нам весело”		
	Занятие №17	Ходьба в колонне по одному Ходить в прямом и обратном направлении Бег в колонне по одному Дыхательное упражнение «Часики» Упражнять в ходьбе по скамейке Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте “Догони мяч”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 18	Ходить в прямом и обратном направлении Бег, по сигналу поменять направление Игровые упражнения на равновесие «Пойдем по мостику» Бросание мяча в обруч Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд) “Доползи до мяча” Пальчиковая гимнастика	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
7 неделя «Народная культура и традиции»	Занятие № 19	Ходьба в колонне по одному Бег в разных направлениях Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу Дыхательное упражнение «Вырасту большим» Ползание к предмету “Пойдем гулять”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 20	Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя Ходьба между предметами Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Прохождение через тоннель Задерживание катящегося мяча “Птички в гнездышках”	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ
	Занятие № 21	Ходьба и бег в колонне по одному Бег в медленном темпе Перепрыгивание через шнур (при перепрыгивании приземляться на	Объяснение, показ, подвижная	Поточный способ

		полусогнутые ноги) Упражнять в прокатывании мяча “Задержи мяч” Пальчиковая гимнастика	игра	
8 неделя «Наш быт»	Занятие №22	Ходьба друг за другом, враспынную, парами Бег в медленном темпе Ползание к предмету Кружение в медленном темпе с предметом в руках Скатывание мяча по наклонной доске “К куклам в гости”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 23	Ходьба приставным шагом в стороны Бег с изменением направления Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см) Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Метание предметов в корзину (правой и левой рукой) с расстояния 1м	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 24	Ходьба с переходом на бег и наоборот Ходьба приставным шагом в стороны Бег в медленном темпе Прокатывание мяча в маленькие и большие ворота с расстояния 1,5 м Прыжки в высоту с места Бросание правой и левой рукой вдаль мячик “Прокати мяч” Пальчиковая гимнастика	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
Ноябрь				
	Занятие № 25	Построение в колонну Ходьба приставным шагом в стороны Бег в медленном темпе	Объяснение, показ, подвижная	Индивидуальный способ,

9 неделя «Дружба, день народного единства»		Упражнение на равновесие «Пройди по веревочке» Ползание на четвереньках, подползти под верёвку (в 40- 45 см), доползти до собачки, погладить её и вернуться обратно Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Подвижная игра «Достань флажок», «Ножки по дорожке»	игра	поточный способ
	Занятие № 26	Ходьба с переходом на бег и наоборот Бег в медленном темпе Перешагивание через препятствие (кубики в 10-15 см) Ходьба по наклонной доске вверх вниз руки в стороны Прокатывание мяча друг другу «Догоните меня»	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивиду альный способ, поточный способ
	Занятие № 27	Ходьба с остановками по сигналу Бег в медленном темпе Катание мяча сидя и стоя Катание мяча в ворота (2-3 дуги) с расстояния 1 м Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Подвижная игра «Догони мяч!» «Кати – лови мяч», «Пузырь» Пальчиковая гимнастика	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
10 неделя «Транс порт»	Занятие № 28	Построение в круг Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег, догоняя катящиеся предметы Прыжки в длину с места через верёвку Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80-100 см «Солнышко и дождик», «Кто тише»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивиду альный способ, поточный способ
	Занятие № 29	Ходьба друг за другом, между предметами за воспитателем, между обручами, разложенными в рассыпную на полу, в колонне по одному Ходьба и бег свободным широким шагом	Объяснение, показ, игровое	Группово й способ

		Построение в круг Передача мяча друг другу Кружение в медленном темпе с игрушкой в руках “Догони мяч”	упражнение, подвижная игра	
	Занятие № 30	Построение в круг Ходьба с перешагиванием через «кочки» Бег в медленном темпе Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой, бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу. “Бери мяч” Пальчиковая гимнастика	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Группово й способ
11 неделя «Здоровей -ка»	Занятие № 31	Построение парами Ходьба парами Бег в разных направлениях Бросание мяча снизу вперед и вверх Отбивание мяча об пол, сидя Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя “Парами на прогулку”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 32	Построение в круг Ходьба в колонне по одному Бег в колонне друг за другом Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки» Отбивание мяча об пол Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя “Птички в гнездышках”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Группово й способ
	Занятие № 33	Ходьба в колонне по одному Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд) Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку “Брось и догони”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная	Индивиду альный способ, поточный способ

		Пальчиковая гимнастика	игра	
12 неделя «Кто как готовится к зиме»	Занятие № 34	Ходьба в разных направлениях Ходьба с высоким подниманием колена в колонне парами Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд) Вращение мяча, сидя на полу Бросание мяча снизу вперед и вверх Отбивание мяча об пол Дыхательная гимнастика «Надуем шарик» (соединить пальцы рук, дуть в отверстие)	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 35	Ходьба с высоким подниманием колена в колонне, широким шагом Бег в разных направлениях Ползание на ладонях и ступнях, локтях и коленях, лежа Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) “Самолеты”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 36	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте Ходьба с заданиями Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд) Ползание на ладонях и ступнях, локтях и коленях, лежа Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) “Брось и догони”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
Декабрь				
	Занятие № 37	Построение в круг Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд) Упражнение «Пройди сугробы по пенькам» Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки)	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

13 неделя «Здравствуй, зимушка-зима!»		Дыхательное упражнение «Подуем на снежинки» «Заинька»		
	Занятие № 38	Построение в круг Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег в разных направлениях Ходьба по скамейке, с перешагиванием предметов Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) Прыжки на месте “Жуки”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 39	Построение в круг Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) «Мой веселый звонкий мяч»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
14 неделя «Город мастеров»	Занятие № 40	Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления Ходьба между предметами Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную Учить бросать мяч вперед в направлении друг к другу Прыжки на месте “Подними предмет”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 41	Ходьба со сменой направления по сигналу Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд) Ползание под препятствием (высота 30 см) Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. «Воробышки и автомобиль»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 42	Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу Ходьба по шнуру Бег врассыпную	Объяснение, показ, игровое	Индивидуальный способ,

		Прыжки из одного обруча в другой, выпрыгивание из последнего обруча Прыжки вверх с места с целью достать предмет «Зайка беленький сидит»	упражнение, подвижная игра	поточный способ
15 неделя «Новогод ний калейдос коп»	Занятие № 43	Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога Прыжки вверх с высоты с целью достать предмет Кружение “Прыгни через палку”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивиду альный способ, поточный способ
	Занятие № 44	Ходьба по дорожке шириной 20 см Бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога Прыжки в длину с места (через палочку) Прокатывание мяча друг другу Кружение “Не наступи”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивиду альный способ, поточный способ
	Занятие № 45	Ходьба обычная в колонне по одному Бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним и возвращение шагом Ходьба по гимнастической скамейке Кружение “Птички в гнездышках”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивиду альный способ, поточный способ
16 неделя	Занятие № 46	Построение в круг Ходьба обычная в колонне по одному Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд) Ползание под дугой высотой 30-40 см Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его Прыжки на одной ноге	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивиду альный способ, поточный способ

«Новогодний калейдоскоп»		“Возьми флажок”		
	Занятие № 47	Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд) Прыжки на одной ноге Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) “Самолеты”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 48	Ходьба обычная в колонне по одному Прыжки на одной ноге Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). Прыжки на одной ноге Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч “Не задень”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
Январь				
19 неделя «В гостях у сказки»	Занятие № 49	Построение в колонну Ходьба с заданиями Бег в медленном темпе Учить лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать рейку круговым хватом “Ползи по дорожке”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 50	Ходьба из обруча в обруч Бег в разных направлениях Закреплять умение при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъеме и спуске Ползание по дорожке между двух линий “Бегом по дорожке”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие	Ходьба с заданиями	Объяснение,	Группов

	№ 51	Бег со сменой направления Совершенствовать лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать рейку “Из обруча в обруч”	показ, игровое упражнение, подвижная игра	ой способ
20 неделя «Этикет»	Занятие № 52	Ходьба с заданиями Бег врассыпную, с остановкой по сигналу Ползание по доске, лежащей на полу Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола Знакомить с переходом на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватив рукой, приставить ногу, а затем руку “Нам весело”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 53	Ходьба обычная в колонне по одному Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд) Учить переходу на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком Перешагивание через препятствие, которое дети строят сами “Ползи по мостику”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 54	Ходьба с заданиями Бег со сменой направления Закрепить умение перехода на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 54	Ходьба с заданиями Бег в медленном темпе Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15 см) Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним и возвращение	Объяснение, показ, игровое упражнение,	Групповой способ

21 неделя «Моя семья»		шагом по дорожке шириной 40 см “Жуки”	подвижная игра	
	Занятие № 55	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа Бег в медленном темпе Катание мяча друг другу с расстояния 1-1,5 м Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15 см) “Парами на прогулку”, “Воробышки и автомобиль”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 56	Ходьба по доске Бег в медленном темпе Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15 см) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед “Через ручеек”, “Кати мяч”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
Февраль				
22 неделя «Маленькие исследователи»	Занятие № 57	Ходьба по наклонной доске, шириной 25 см, один конец на высоте 15-20 см Бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога Подпрыгнуть вверх и коснуться шара, который находится выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см Прокатывание мяча друг другу “Лови мяч”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Групповой способ
	Занятие № 58	Ходьба в рассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу Бег в медленном темпе Бросание мяча вперед двумя руками от груди Подпрыгнуть вверх и коснуться шара, который находится выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см Пролезание на ладонях и коленях в тоннель “На горку”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ

	Занятие № 59	<p>Ходьба с заданиями</p> <p>Бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога</p> <p>Катание мяча одной рукой</p> <p>Бросание мяча вперед двумя руками от груди</p> <p>Подпрыгнуть вверх и коснуться шара, который находится выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см</p> <p>“Птички в гнездышках”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
23 неделя «Азбука безопасности»	Занятие № 60	<p>Построение в колонну</p> <p>Ходьба с заданиями</p> <p>Бег между двумя линиями</p> <p>Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе</p> <p>Перешагивание через препятствие, которое дети строят сами</p> <p>“Самолеты”, “Брось через веревку”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 61	<p>Ходьба обычная в колонне по одному</p> <p>Бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога</p> <p>Ходьба, перешагивая через предметы высотой 10-15 см</p> <p>Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе</p> <p>Бросание большого мяча через веревку, с расстояния 1-1,5 м</p> <p>“Выше ноги поднимай”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 62	<p>Ходьба врассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу</p> <p>Бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога</p> <p>Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола</p> <p>Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу</p> <p>Кружение</p> <p>“Брось через веревку”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 63	<p>Ходьба с перешагиванием через препятствия из кубиков</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке</p>	Объяснение, показ,	Индивидуальный

24 неделя «Наши защитники»		Бег с ускорением и замедлением темпа Ползание по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и прыгнуть с неё на мат Метание маленького мяча одной рукой в корзину Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	игровое упражнение, подвижная игра	способ, поточный способ
	Занятие № 64	Ходьба приставным шагом Бег с ускорением и замедлением темпа Ползание по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и прыгнуть с неё на мат Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе Метание маленького мяча одной рукой через веревку с расстояния 1-1,5 м Перекат на живот и обратно с мячом в руках “Принеси игрушку”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 65	Ходьба с обхождением предметов Бег с ускорением и замедлением темпа Прохождение через тоннель Прыжки в высоту с места Метание маленького мяча одной рукой в корзину “Бегом по дорожке”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
25 неделя «Женский день»	Занятие № 66	Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу Бег в разных направлениях Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой Подлезание под веревку (высота 30 см) Прыжки в длину с места на двух ногах “Кто дальше?”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 67	Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу Ходьба с заданиями Прыжки в длину с места на двух ногах	Объяснение, показ, игровое	Индивидуальный способ,

		Ходьба на четвереньках друг за другом «Кошечки идут» Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой “Воздушный шар”	упражнение	поточны й способ
	Занятие № 68	Ходьба с перешагиванием через препятствия из кубиков Ходьба приставным шагом Медленный бег на выносливость Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой “Курочка-хохлатка”, “Кто дальше?”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивид уальный способ, поточны й способ
Март				
26 неделя «Весна шагает по планете»	Занятие № 69	Ходьба между предметами Бег в разных направлениях Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгнуть с неё Метание набивных мешочков правой и левой рукой “Подними предмет”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивид уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 70	Построение в круг Ходьба приставным шагом Бег в медленном темпе, с выполнением заданий Прыжки в высоту с места Ползание на четвереньках (5-6 м) и подлезание под дугу Метание набивных мешочков правой и левой рукой “Жуки”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивид уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 71	Ходьба с обхождением предметов Бег в медленном темпе, с выполнением заданий Прыжки на месте Подлезание под веревку (высота 30 см) Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой Кружение в медленном темпе с предметом в руках	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Группов ой способ

		“Мой веселый звонкий мяч”		
27 неделя «Быть здоровым и хотим»	Занятие № 72	Ходьба с заданиями Построение в круг, размыкание в кругу Бег с предметом Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы Катание мяча партнеру «Вокруг мяча»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 73	Построение в круг, размыкание в кругу Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег в разных направлениях Прыжки в высоту с места Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы Перекат на живот и обратно с мячом в руках “Прыгни через мяч”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 74	Ходьба приставным шагом в сторону Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд) Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы Бросание мяча вверх и вперед через сетку или ленту Перекат на живот и обратно с мячом в руках “Поезд”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
28 неделя «Цирк»	Занятие № 75	Построение в колонну, размыкание в колонне Ходьба с обхождением предметов Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд) Бросание мяча вдаль от груди Отбивание мяча от пола “Спрыгни в воду”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 76	Построение в колонну, размыкание в колонне Ходьба с заданиями Бег в разных направлениях Прыжки из обруча в обруч, пролезание в обруч	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный

		Бросание мяча вдаль от груди Отбивание мяча от пола “Из кружка в кружок шагай, выше ноги поднимай”		й способ
	Занятие № 77	Ходьба в колонне по одному Бег с ускорением и замедлением темпа Ходьба по скамейке с выполнением заданий Прыжки в глубину с высоты 10-15 см Прыжки со скамейки с доставанием предмета “Бегом по дорожке”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
29 неделя «Встречаем птиц»	Занятие № 78	Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу Бег с ускорением и замедлением темпа Катание мяча в прямом направлении Закреплять умение в прыжках с зажатым между ногами мячом (отталкиваться сильнее, приземляться на полусогнутые ноги, на носки) Подвижные игры с мячом	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 79	Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу Бег в разных направлениях Учить в перепрыгивании через мяч (выполнять толчок вперед-вверх) Подкидывание мяча вверх и ловля Подвижные игры с мячом	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 80	Ходьба в колонне по одному с заданиями Бег с ускорением и замедлением темпа Тренировать в перепрыгивании через мяч Подкидывание мяча вверх и ловля	Объяснение, показ	Индивидуальный способ
Апрель				
	Занятие № 81	Ходьба приставным шагом в сторону Учить прыжкам в длину с места (закреплять умение приземляться на	Объяснение, показ,	Индивидуальный

30 неделя «Приведем планету в порядок»		две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню, использовать взмах рук для увеличения силы толчка) Имитация движений животных “Парами на прогулку”	игровое упражнение	способ, поточный способ
	Занятие № 82	Ходьба змейкой Бег в разных направлениях Ползание под дугой высотой 30-40 см Закреплять умение в прыжках в длину с места Имитация движений животных “Воробышки и автомобиль”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 83	Ходьба змейкой Бег в разных направлениях Совершенствовать умение в прыжках в длину с места Имитация движений животных “Не задень”, “Жуки”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
31 неделя «Волшебница вода»	Занятие № 84	Ходьба с заданиями Быстрый бег Ходьба и бег между обручами Бросание мешочков в горизонтальную цель Прыжки в обруч и из обруча “Веселей шагай, выше ноги поднимай”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 85	Ходьба в колонне по одному Ходьба, ползание по доске, лежащей на полу Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Перешагивание через предметы высотой 20-25 см	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ

		Бросание мешочков в горизонтальную цель		
	Занятие № 86	Ходьба с заданиями, змейкой Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Бросание мешочков в горизонтальную цель Лазание по гимнастической лестнице “Звоночек”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
32 неделя «Праздник весны и труда»	Занятие № 87	Ходьба с заданиями, змейкой Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку “Через ручеек”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 88	Ходьба с заданиями Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Ходьба по гимнастической скамейке Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Прохождение через тоннель “Птички в гнездах”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 89	Ходьба обычная в колонне по одному Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Бросание и ловля мяча в парах, прокатывание друг другу Метание мячей в горизонтальную цель “Лови мяч”, “Мячи в корзине”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 90	Ходьба приставным шагом в сторону Бег в разных направлениях Ползание на ладонях и коленях, перелезание через бревно, лежащее на	Объяснение, показ, игровое	Индивидуальный способ,

33 неделя «День победы»		полу Прыжки на двух ногах на месте Метание мяча двумя руками из-за головы в горизонтальную цель “Бегом по дорожке”	упражнение, подвижная игра	поточны й способ
	Занятие № 91	Ходьба и бег в рассыпную Бег в разных направлениях Ходьба по наклонной доске шириной 25 см, один конец на высоте 15-20 см Прыжки на двух ногах на месте Метание мяча двумя руками из-за головы в горизонтальную цель “Самолеты”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивид уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 92	Ходьба обычная в колонне по одному Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Бросание мяча через веревку, с расстояния 1-1,5 м Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе Перешагивание через препятствие, которое дети строят сами “На горку”	игровое упражнение, подвижная игра	Индивид уальный способ, поточны й способ
Май				
34 неделя «Мир природы »	Занятие № 93	Ходьба обычная в колонне по одному Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Метание маленького мяча одной рукой через веревку с расстояния 2-2,5 м Прыжки на одной ноге Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя “Не наступи”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивид уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 94	Ходьба по дощечкам, лежащим на расстоянии 10 см Ходьба по кирпичикам высотой 10-15 см	Объяснение, показ,	Группов ой

		Бросание мяча вперед двумя руками от груди Ползание под дугой высотой 30-40 см Прыжки на одной ноге “Машины”, “Брось через веревку”	игровое упражнение, подвижная игра	способ
	Занятие № 95	Бег в разных направлениях В быстром темпе на расстояние 10 м Метание маленького мяча вдаль в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка с расстояния 1,5 м Прыжки на одной ноге “Ножки по дорожке”, “Воздушный шар”, “Бросай мяч”, “Возьми флажок”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
35, 36 неделя		Педагогическое обследование	Тестовые задания	Индивидуальный способ

Вторая младшая группа

Неделя	№ занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации
Сентябрь				
1, 2 неделя	Занятия № 1-6	Педагогическое обследование	Тестовые задания	
3 неделя «Урожай»	Занятие №7	Построение в колонну Размыкание в строю Бег обычный в колонне по одному Прыжки на месте Бросание мяча вперед двумя руками от груди “Солнышко и дождик”, “Лови, бросай, упасть не давай”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №8	Построение в круг Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег с одной стороны площадки на другую Прыжки ноги вместе-врозь Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы “Не наступи”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятия №9	Построение в колонну Размыкание в строю Ходьба по дощечкам, лежащим на расстоянии 10 см Бег в разных направлениях Прыжки ноги вместе-врозь Бросание мяча вверх и попытки ловить	Объяснение, показ, подвижная игра	

		“Быстрее к своему листу”		
4 неделя «Краски осени»	Занятие №10	Построение парами Размыкание в строю Ходьба парами, взявшись за руки Бег в разных направлениях Прыжки с продвижением вперед Бросание мяча вперед двумя руками от груди “Парами на прогулку”	Объяснение, показ, подвижная игра	
	Занятие №11	Построение парами Ходьба парами, взявшись за руки Бег в чередовании с ходьбой Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Бросание мяча вперед двумя руками от груди “Кто тише?”	Объяснение, показ, подвижная игра	
	Занятие №12	Построение в колонну Ходьба с заданиями Бег с одной стороны площадки на другую Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Бросание большого мяча через веревку, с расстояния 1-1,5 м двумя руками “Звоночек”, “По ровной дорожке”	Объяснение, показ, подвижная игра	
Октябрь				

5 неделя «Животный мир»	Занятие № 13	Построение в колонну Ходьба с заданиями Бег по кругу, взявшись за руки Прыжки на месте Метание маленького мяча одной рукой через веревку с расстояния 1-1,5 м “Карусель”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 14	Построение в круг Ходьба по кругу, взявшись за руки Ходьба с заданиями Бег в разных направлениях Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой “Возьми флажок”, “Кто дальше бросит?”	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 15	Построение в колонну Ходьба с заданиями Бег в чередовании с ходьбой Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой “Мышки”, “Птички в гнездышках”	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
6 неделя «Я человек»	Занятие № 16	Построение в колонну, в шеренгу Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую Бег в чередовании с ходьбой Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Прыжки в длину с места Метание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель “Ножки по дорожке”, “Мячи в корзине”	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Объяснение,	Поточный

	№17	Бег в разных направлениях Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Прыжки в длину с места Метание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель “Пойдем в гости”, “Самолеты”	показ, игровое упражнение, подвижная игра	й способ
	Занятие № 18	Построение в колонну Ходьба с выполнением заданий Бег с одной стороны площадки на другую Бег в медленном темпе на расстояние 80-100 м Метание большого мяча двумя руками сверху в горизонтальную цель “Быстрее к своему листу”, “Прыгни через палочку”	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточны й способ
7 неделя «Народная культура и традиции»	Занятие № 19	Ходьба обычная в колонне по одному, между предметами Построение в колонну, в круг Размыкание в строю Бег в разных направлениях Прыжки в глубину с высоты 15-20 см “Воздушный шар”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивид уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 20	Ходьба обычная в колонне по одному, между предметами Бег с одной стороны площадки на другую Прыжки в глубину с высоты 15-20 см Метание маленького мяча одной рукой в горизонтальную цель с расстояния 1-1,25м “Не задень”, “Спрыгни в воду”	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменн ый способ
	Занятие № 21	Построение в колонну по одному Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег в медленном темпе на расстояние 80-100 м	Объяснение, показ, подвижная	Поточны й способ

		Прыжки в глубину с высоты 15-20 см Метание маленького мяча одной рукой в горизонтальную цель с расстояния 1-1,25м “Бегите ко мне”, “Не опоздай”	игра	
8 неделя «Наш быт»	Занятие №22	Построение в шеренгу Ходьба высоким шагом Бег в разных направлениях Метание маленького мяча вдаль в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка с расстояния до 1 м “Поезд”, “Попади в цель”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 23	Построение в шеренгу Размыкание в строю Ходьба высоким шагом Бег по кругу, взявшись за руки Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Метание маленького мяча вдаль в вертикальную цель “Лошадки”, “Огуречик”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 24	Построение в колонну по одному Ходьба с выполнением заданий Бег с заданиями, бег в медленном темпе на расстояние 80-100 м Метание маленького мяча вдаль в вертикальную цель “Бегом по дорожке”, “Прыгай к флажку”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
Ноябрь				
	Занятие	Построение в круг, размыкание в кругу	Объяснение,	Индивиду

9 неделя «Дружба, день народного единства»	№ 25	Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег в разных направлениях, бег с предметом Прыжки в прямом направлении на расстояние 4-6 м Катание мяча друг другу сидя и стоя, с расстояния 1-1,5 м “Машины”	показ, подвижная игра	альный способ, поточный способ
	Занятие № 26	Построение в колонну по одному Ходьба из обруча в обруч Бег в медленном темпе на расстояние 80-100 м Прыжки в прямом направлении на расстояние 4-6 м Катание мяча друг другу сидя и стоя, с расстояния 1-1,5 м “Из обруча в обруч”, “Мяч в кругу”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивиду альный способ, поточный способ
	Занятие № 27	Построение в колонну по одному Ходьба с выполнением заданий Бег в медленном темпе на расстояние 80-100 м Прыжки с продвижением вперед Катание мяча друг другу сидя и стоя “Курочка-хохлатка”, “Доползи до игрушки”	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
10 неделя «Транс порт»	Занятие № 28	Построение в колонну, в шеренгу Ходьба с выполнением заданий Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую Бег в разных направлениях Бросание мяча вверх и попытки ловить “Воробышки и автомобиль”, “Не задень”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивиду альный способ, поточный способ
	Занятие № 29	Построение в колонну, в шеренгу Ходьба с выполнением заданий Бег по кругу, взявшись за руки	Объяснение, показ, игровое	Группово й способ

		<p>Ползание “змейкой”</p> <p>Бросание мяча вверх и попытки ловить</p> <p>Бросание мяча о землю и попытки ловить</p> <p>“Пойдем в гости”, “Трамвай”</p>	упражнение, подвижная игра	
	Занятие № 30	<p>Построение в колонну, в шеренгу</p> <p>Ходьба с выполнением заданий</p> <p>Бег в медленном темпе на расстояние 80-100 м</p> <p>Ползание “змейкой”</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его</p> <p>Перекачивание мяча друг другу</p> <p>“Лови, бросай, упасть не давай”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Группово й способ
11 неделя «Здоровей -ка»	Занятие № 31	<p>Построение в шеренгу</p> <p>Размыкание в строю</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, перешагивая через предметы высотой 10-15 см</p> <p>Бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч</p> <p>Подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его</p> <p>“Птички в гнездышках”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 32	<p>Построение в колонну, в шеренгу</p> <p>Ходьба «змейкой»</p> <p>Бег с одной стороны площадки на другую</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий</p> <p>Спрыгивание с гимнастической скамейки, приземляться перекатом с носка на всю ступню</p> <p>Подтягивания на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке</p> <p>“Кто тише?”, “Жуки”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Группово й способ
	Занятие	Построение в колонну, в шеренгу	Объяснение,	Индивиду

	№ 33	Ходьба «змейкой» Бег широким шагом, пробегая из обруча в обруч Спрыгивание с гимнастической скамейки, приземляться перекатом с носка на всю ступню Подтягивания на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке “Ползи по мостику”, “Мячи в корзине”	показ, игровое упражнение, подвижная игра	альный способ, поточный способ
12 неделя «Кто как готовится к зиме»	Занятие № 34	Ходьба с выполнением заданий Бег в разных направлениях Ползание под дугой высотой 40 см Учить бросать мяч вперёд в направлении друг к другу “Под дугою к флажку”, “Мячи в корзине”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивиду альный способ, поточный способ
	Занятие № 35	Ходьба высоким шагом Бег в разных направлениях Учить бросать мяч вперёд в направлении друг к другу Метание маленького мяча одной рукой в горизонтальную цель с расстояния 1-1,25м “Лошадки”, “Трамвай”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивиду альный способ, поточный способ
	Занятие № 36	Ходьба с выполнением заданий Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним Учить бросать мяч вперёд в направлении друг к другу Метание маленького мяча одной рукой в горизонтальную цель с расстояния 1-1,25м “Птички в гнездышках”, “Птички в гнездышках”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивиду альный способ, поточный способ
Декабрь				
	Занятие	Построение в колонну, в шеренгу	Объяснение,	Индивиду

13 неделя «Здравствуй, зимушка-зима!»	№ 37	Размыкание в строю Ходьба “змейкой” Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Лазание по гимнастической стенке “Мышки”, “Найди свой домик”	показ, игровое упражнение, подвижная игра	альный способ, поточный способ
	Занятие № 38	Построение в колонну, в шеренгу Равнение по ориентирам Бег в разных направлениях Прыжки на месте Упражнять в лазании по гимнастической стенке “У ребят порядок строгий”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 39	Построение в колонну, в шеренгу Равнение по ориентирам Ходьба с заданиями Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Закреплять умение лазанья по гимнастической стенке “Самолеты”, “Зайка беленький сидит”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
14 неделя «Город мастеров»	Занятие № 40	Размыкание в строю Равнение по ориентирам Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег в разных направлениях Переход на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватив рукой, приставить ногу, а затем руку. “Найди свой домик”, “Зайка беленький сидит”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие	Равнение по ориентирам	Объяснение,	Индивидуальный

	№ 41	<p>Ходьба с выполнением заданий</p> <p>Бег в быстром темпе на расстояние 10 м</p> <p>Прыжки на месте</p> <p>Переход на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватив рукой, приставить ногу, а затем руку.</p> <p>“У ребят порядок строгий”</p>	показ, игровое упражнение, подвижная игра	альный способ, поточный способ
	Занятие № 42	<p>Равнение по ориентирам, размыкание в строю</p> <p>Ходьба высоким шагом</p> <p>Упражнять в умении сохранять равновесие после поворота на 90 гр. при спрыгивании с куба высотой 25см; выпрыгивать выше вверх, приземляться легко на две полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу.</p> <p>“Мышки”, “Самолеты”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивиду альный способ, поточный способ
15 неделя «Новогод ний калейдос коп»	Занятие № 43	<p>Размыкание в строю, равнение по ориентирам</p> <p>Ходьба по кругу, взявшись за руки</p> <p>Ходьба по доске</p> <p>Бег в разных направлениях</p> <p>Перебрасывание большого мяча в парах двумя руками от груди (закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска). Ловить мяч, захватывая его с боков.</p> <p>“Мышки”, “Поезд”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивиду альный способ, поточный способ
	Занятие № 44	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, равнение по ориентирам</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Бег в быстром темпе на расстояние 10 м</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, с выполнением заданий</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная	Индивиду альный способ, поточный способ

		Прыжки с продвижением вперед Перебрасывание большого мяча в парах двумя руками от груди “По мостику”, “Огуречик”	игра	
	Занятие № 45	Размыкание в строю, равнение по ориентирам Ходьба широким шагом Бег в разных направлениях Прыжки с продвижением вперед Упражнения в парах с мячом “Скорее в круг”, “Прыгай к флажку”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
16 неделя «Новогодний калейдоскоп»	Занятие № 46	Построение в круг, размыкание Ходьба приставным шагом Бег «змейкой» Ходьба по канату Бросание мяча двумя руками из-за головы другому ребенку “Воробышки и автомобиль”, “Скорее в круг”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 47	Построение в колонну, построение в шеренгу, равнение по ориентирам Ходьба приставным шагом Бег в разных направлениях Прыжки на одной ноге Пролезание под дугой “Через ручеек”, “Лошадки”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 48	Построение в колонну, построение в шеренгу, равнение по ориентирам Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями	Объяснение, показ, игровое упражнение,	Индивидуальный способ, поточный

		Прыжки прямой галоп “Заинька”, “Лошадки”	подвижная игра	способ
Январь				
19 неделя «В гостях у сказки»	Занятие № 49	Равнение по ориентирам Повороты на месте по ориентирам Ходьба с заданиями Бег в медленном темпе Прыжки в длину с места Ползание по наклонной доске, закрепленной на 1 перекладине гимнастической стенки “У ребят порядок строгий”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 50	Построение в колонну Повороты на месте по ориентирам Ходьба “змейкой” Бег в разных направлениях Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической стенки “Мышки”, “Зайка беленький сидит”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 51	Повороты на месте по ориентирам Ходьба с заданиями Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической стенки “Самолеты”, “Найди свой домик”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие	Размыкание в строю, равнение по ориентирам	Объяснение,	Индивидуальный

20 неделя «Этикет»	№ 52	Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег в чередовании с ходьбой Прокатывание мяча друг другу и ловля его Бросание мяча двумя руками из-за головы другому ребенку “Ровным кругом”	показ, игровое упражнение, подвижная игра	уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 53	Повороты на месте по ориентирам Ходьба между предметами Челночный бег за предметом Проползание в обруч, расположенный вертикально Прокатывание мяча друг другу и ловля его “Самолеты”, “Найди свой домик”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивид уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 54	Размыкание в строю, равнение по ориентирам Ходьба с выполнением заданий Челночный бег за предметом Отбивать мяч о пол Бег в медленном темпе на расстояние 100-120 м	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивид уальный способ, поточны й способ
21 неделя «Моя семья»	Занятие № 54	Построение в шеренгу, размыкание в строю, равнение по ориентирам Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону Бег в чередовании с ходьбой Бросание мяча через сетку одной рукой, способом «от плеча» Бросание мяча двумя руками из-за головы другому ребенку “Пойдем в гости”, “Птички в гнездах”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Группов ой способ
	Занятие № 55	Построение в шеренгу, повороты на месте по ориентирам Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую Бег в медленном темпе на расстояние 100-120 м Бросание мяча через сетку одной рукой, способом «от плеча»	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивид уальный способ, поточны

		Перепрыгивание через предметы “Поезд”, “Быстро возьми предмет”		й способ
	Занятие № 56	Ходьба с имитацией животных Бег в разных направлениях Бросание мяча через сетку двумя руками Прокатывание мяча вокруг предмета “Иди тихо”, “Котята и ребята”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
Февраль				
22 неделя «Азбука безопасности»	Занятие № 57	Построение в круг Ходьба по кругу, взявшись за руки Ходьба “змейкой” Подлезать под дугу, не касаясь руками пола Спрыгивание с высоты “Мыши и кот”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Групповой способ
	Занятие № 58	Размыкание в строю, равнение по ориентирам Ходьба и бег с остановкой на сигнал Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Подпрыгнуть вверх и коснуться шара, который находится выше поднятой руки ребёнка на 15-20 см “Вверх и вниз”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 59	Ходьба в колонне по одному Бег с остановкой на сигнал Бег в разных направлениях Подпрыгнуть вверх и коснуться шара, который находится выше поднятой руки ребёнка на 15-20 см “Возьми флажок”, “Огуречик”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ

23 неделя «Маленькие исследователи»	Занятие № 60	Построение в колонну, построение в шеренгу, равнение по ориентирам Ходьба высоким шагом Бег в разных направлениях Бросание мяча двумя руками из-за головы другому ребенку Перешагивание через препятствие, которое дети строят сами “Лошадки”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 61	Построение в колонну, построение в шеренгу, равнение по ориентирам Ходьба по гимнастической скамейке Бег в быстром темпе на расстояние 10 м Бросание мяча двумя руками из-за головы другому ребенку Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 20 см) “По мостику”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 62	Построение в колонну, построение в шеренгу, равнение по ориентирам Ходьба с заданиями Бег в разных направлениях Ползание на животе по гимнастической скамейке Бросание мяча двумя руками из-за головы другому ребенку “Трамвай”, “Кто дальше бросит?”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
24 неделя «Наши защитники»	Занятие № 63	Построение в шеренгу Размыкание в строю Бег с ускорением и замедлением темпа Ползание и перелезание через скамейку Прыжки через обруч “Воробышки и автомобиль”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие	Равнение по ориентирам	Объяснение,	Групповой

	№ 64	Ходьба приставным шагом Бег с ускорением и замедлением темпа Ползание и перелезание через скамейку Прыжки через предмет “Скорее в круг”	показ, игровое упражнение, подвижная игра	ой способ
	Занятие № 65	Повороты на месте по ориентирам Ходьба с обхождением предметов Бег с ускорением и замедлением темпа Прохождение через тоннель Метание набивных мешочков вдаль “У ребят порядок строгий”, “Карусель”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивид уальный способ, поточны й способ
25 неделя «Женский день»	Занятие № 66	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону Бег между двумя линиями Бросание мяча друг другу Бросание мяча о землю и отбивание его “Мышки”, “Бегом по дорожке”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивид уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 67	Ходьба и бег врассыпную Ходьба по скамейке, перешагивая предметы Бросание мяча друг другу Бросание мяча о землю и отбивание его “Карусель”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивид уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 68	Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу Ходьба с заданиями Бег врассыпную Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой “Шире шагай”, “Лови, бросай, упасть не давай”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивид уальный способ, поточны й способ

Март				
26 неделя «Весна шагает по планете»	Занятие № 69	Построение в шеренгу, размыкание в строю Ходьба “змейкой” Бег в колонне по одному Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической стенки Прыжки на одной ноге “Бегом по дорожке”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 70	Равнение по ориентирам Ходьба высоким шагом Бег по извилистой дорожке Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической стенки “Лошадки”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 71	Построение в шеренгу, размыкание в строю Ходьба широким шагом Ползание по извилистой дорожке Прыжки на одной ноге Ходьба по канату “Самолеты”, “Крутая горка”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
27 неделя «Быть здоровым»	Занятие № 72	Построение в колонну Равнение по ориентирам Ходьба и бег с заданиями Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предмет Прыжки из обруча в обруч “Поезд”, “Беги к флажку”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

И ХОТИМ»	Занятие № 73	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону Бег в разных направлениях Прокатывание мяча между предметами Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предмет “По мостику”, “Звоночек”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 74	Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег с изменением направления Прыжки прямой галоп Ползание по гимнастической скамейке “Ровным кругом”, “Птички в гнездышках”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
28 неделя «Цирк»	Занятие № 75	Построение в шеренгу Размыкание в строю Повороты на месте по ориентирам Ходьба из обруча в обруч Бег в колонне по одному Влезание на 1-3 перекладины гимнастической стенки “Не оступись”, “Скорее в круг”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 76	Построение в шеренгу Ходьба по шнуру Бег в колонне по одному Прыжки с продвижением вперед Влезание на 1-3 перекладины гимнастической стенки “Солнышко и дождик”, “Лягушки”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 77	Равнение по ориентирам Ходьба и бег в колонне по одному	Объяснение, показ,	Индивидуальный

		Влезание на 1-3 перекладины гимнастической стенки Проползание под веревкой, натянутой на высоте 35-40 см “Шире шагай”, “Наседка и цыплята”	игровое упражнение	способ, поточны й способ
29 неделя «Встречаем птиц»	Занятие № 78	Построение в колонну Ходьба и бег “змейкой” Влезание на 3 перекладины гимнастической стенки Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя “Трамвай”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Группов ой способ
	Занятие № 79	Ходьба с выполнением заданий Бег по кругу, взявшись за руки Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Влезание на 3 перекладины гимнастической стенки “Иди тихо”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивид уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 80	Ходьба в колонне по одному Бег в медленном темпе Ползание на ладонях и коленях, перелезание через бревно, лежащее на полу Прыжки с полного приседа вверх “Найди свой цвет”, “Обезьянки”	Объяснение, показ	Индивид уальный способ
Апрель				
	Занятие № 81	Построение в шеренгу, колонну Перестроение из колонны в звенья по ориентирам Ходьба высоким шагом Челночный бег за предметом “Лохматый пес”, “С кочки на кочку”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивид уальный способ, поточны й способ

30 неделя «Приведем планету в порядок»	Занятие № 82	Построение в шеренгу, колонну Перестроение из колонны в звенья по ориентирам Челночный бег за предметом Ходьба по кирпичикам, лежащим на расстоянии Прыжки с ноги на ногу Челночный бег за предметом “Пройди в ворота”, “Найди свой домик”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 83	Построение в шеренгу, колонну Перестроение из колонны в звенья по ориентирам Ходьба по кирпичикам, лежащим на расстоянии Челночный бег за предметом Проползание под веревкой, натянутой на высоте 35-40 см “Лошадки”, “Не наступи”, “Мыши в кладовой”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
31 неделя «Волшебница вода»	Занятие № 84	Построение в круг, размыкание Ходьба по кругу, взявшись за руки со сменой направления Бег с подскоками Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места Упражнение с обручем “Не замочи ног”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 85	Перестроение из колонны в звенья по ориентирам Ходьба между предметами Бег с подскоками Перешагивание через островки Прыжки в длину с места “Веселей шагай, выше ноги поднимай”, “Обезьянки”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 86	Ходьба и бег в колонне по одному Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места	Объяснение, показ,	Индивидуальный

		Упражнение с обручем Пролезание в тоннель “Мыши и кот”, “Жуки”	игровое упражнение	способ, поточны й способ
32 неделя «Праздник весны и труда»	Занятие № 87	Построение в шеренгу, колонну Перестроение из колонны в звенья по ориентирам Ходьба с выполнением заданий Бег между двумя линиями Прыжки в глубину с высоты 20-25 см Бросание и ловля мяча в парах с расстояния 1-1,5 м “Воздушный шар”, “Кролики”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивид уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 88	Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег в чередовании с ходьбой Бег по извилистой дорожке Бросание и ловля мяча в парах с расстояния 1-1,5 м Катание мяча через ворота шириной 50-60 см, с расстояния 1-1,5 м “Поездка на дачу”, “Скорее в круг”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивид уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 89	Ходьба с выполнением заданий Бег в медленном темпе на расстояние 120-160 м Прыжки в глубину с высоты 20-25 см Бросание и ловля мяча в парах с расстояния 1-1,5 м “Куры в огороде”, “Воробышки и кот”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Группов ой способ
33 неделя «День»	Занятие № 90	Построение в круг Размыкание в строю Бег в чередовании с ходьбой Перешагивание через предметы, лежащие на расстоянии 15 см Прыжки через предмет высотой 5-10 см	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная	Индивид уальный способ, поточны й способ

победы»		“Лови, бросай, упасть не давай”, “Сбей кеглю”	игра	
	Занятие № 91	Построение в колонну Равнение по ориентирам Бег по извилистой дорожке в медленном темпе на расстояние 120-160 м Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки через предмет высотой 5-10 см Бросание и ловля мяча в парах с расстояния 1-1,5 м Отбивать мяч об пол 3-5 раз подряд “Найди свой цвет”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 92	Построение в колонну Ходьба широким шагом Бег между двумя линиями Отбивать мяч об пол 3-5 раз подряд Катание мяча через ворота шириной 50-60 см, с расстояния 1-1,5 м “Самолеты”, “Не опоздай”	игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
Май				
	Занятие № 93	Построение в колонну, в шеренгу Перестроение из колонны в звенья по ориентирам Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону Бег в чередовании с ходьбой Отбивать мяч об пол 3-5 раз подряд “Лошадки”, “Попади в круг”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
34 неделя «Мир природы»	Занятие № 94	Построение в колонну, в шеренгу Перестроение из колонны в звенья по ориентирам Бег в медленном темпе на расстояние 120-160 м Бросание мяча вверх и ловля его	Объяснение, показ, игровое упражнение,	Групповой способ

		Отбивать мяч об пол 3-5 раз подряд Метание маленького мяча одной рукой в горизонтальную цель Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле “Не оступись”, “Звоночек”	подвижная игра	
	Занятие № 95	Построение в колонну, в шеренгу Ходьба с заданиями Бег в медленном темпе на расстояние 120-160 м Бросание маленького мяча одной рукой Отбивать мяч об пол 3-5 раз подряд Метание мешочка с песком вдаль “Звоночек”, “У медведя во бору”, “Разноцветный, быстрый мячик”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
35, 36 неделя		Педагогическое обследование	Тестовые задания	Индивидуальный способ

Средняя группа (4-5 лет)

Пояснительная записка

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Образовательная область «Физическое развитие»

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в тёплый период года — катание на велосипеде).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми), «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуюлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята» С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку» На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Задачи:

1. Способствовать воспитанию скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости.
2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Перспективное планирование Средние группы

Неделя	№ занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации
Сентябрь				
1, 2 неделя	Занятия № 1-6	Педагогическое обследование	Тестовые задания	
3 неделя «Урожай»	Занятие №7	Размыкание в строю Ходьба в разных направлениях Бег между двумя линиями Прыжки на месте на двух ногах Закреплять умение принимать правильное и.п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу Закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях с ходу, не задевая шнур	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ

		В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперед на двух ногах», «Кто быстрее?»		
	Занятие №8	<p>Построение парами</p> <p>Ходьба в разных направлениях</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой</p> <p>Закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча двумя руками снизу</p> <p>Приучать детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх. Следить за правильным приземлением.</p> <p>В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятия №9	<p>Ходьба с выполнением заданий</p> <p>Бег в разных направлениях</p> <p>Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться.</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять подтягивания на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p> <p>В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	
4 неделя «Краски осени»	Занятие №10	<p>Равнение по ориентирам</p> <p>Ходьба в разных направлениях</p> <p>Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение.</p> <p>Закреплять умение выполнять подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке</p> <p>Упражнять детей в сочетании сильного отталкивания и</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	

		<p>правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p>Приземляться легко, перекатом с носка на всю стопу в спокойной обстановке</p>		
	Занятие №11	<p>Построение парами</p> <p>Бег в разных направлениях</p> <p>Упражнять детей в умении прокатывать большой мяч двумя руками снизу в определенном направлении, регулируя силу броска.</p> <p>Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение.</p> <p>В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	
	Занятие №12	<p>Построение в шеренгу</p> <p>Бег между двумя линиями</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Приучать детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. Обратить внимание на согласованные движения рук и ног: при ловле сгибаются руки и ноги, при броске они выпрямляются.</p> <p>В подвижной игре «Наседка и цыплята» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	
Октябрь				
	Занятие № 13	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки</p> <p>Бег в разных направлениях</p>	Объяснение, показ,	Групповой

5 неделя «Животный мир»		<p>Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании мешочка одной рукой снизу. Познакомить с фазами метания: прицелиться, замахнуться, бросить.</p> <p>Закреплять умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 30 см, принимать правильное и.п.</p> <p>Упражнять детей в прокатывании малого мяча одной рукой снизу на расстояние до 10м, выполняя правильно прицеливание, замах и бросок</p>	игровое упражнение, подвижная игра	способ
	Занятие № 14	<p>Бег в чередовании с ходьбой</p> <p>Упражнять детей в умении приземляться мягко на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю стопу при спрыгивание с куба высотой 40 см.</p> <p>Закреплять умение отбивать мяч двумя руками о землю точно перед собой, ловить, захватывая мяч с боков; согласовывать движения рук и ног.</p> <p>Знакомить детей со способом передвижения на ступнях и ладонях.</p> <p>Подвижная игра “Бегом по дорожке”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 15	<p>Построение в колонну, шеренгу, круг</p> <p>Бег в медленном темпе на расстояние 160 - 500 м</p> <p>При подбрасывании, отбивании и ловле большого мяча развивать согласованное движение рук и ног; мяч вверх – ноги выпрямляются, мяч вниз – ноги сгибаются.</p> <p>Упражнять детей в ползании на ступнях и ладонях по скамейке.</p> <p>Учить детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p> <p>Подвижная игра “Кто быстрее обежит кегли?”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие	Построение в колонну, шеренгу, круг	Объяснение,	Группов

6 неделя «Я человек»	№ 16	<p>Ходьба с выполнением заданий</p> <p>Упражнять детей в умении быстро выполнять разворот в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p> <p>Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног.</p> <p>Метание мяча, мешочка с песком вдаль</p> <p>Закреплять умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях</p>	показ, подвижная игра	ой способ
	Занятие №17	<p>Построение в колонну, шеренгу, круг</p> <p>Ходьба с выполнением заданий</p> <p>Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног.</p> <p>Учить детей регулировать силу толчка при спрыгивании с куба через узкий и широкий ручей. Показать значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия</p> <p>Подвижные игры “Поезд”, “Лягушки”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточны й способ
	Занятие № 18	<p>Ходьба приставным шагом</p> <p>Бег с изменением темпа</p> <p>Бросание мяча двумя руками из-за головы</p> <p>Закреплять умение регулировать силу толка при спрыгивании с куба с поворотом на 90 гр. Побуждать детей выпрыгивать выше вверх, приземляться мягко на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу</p> <p>Предложить детям определить, каким способом можно подлезть быстро и не задеть под шнур на высоте 60 см.</p> <p>“Карлики и великаны”, “Бегом по дорожке”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточны й способ
	Занятие	Построение в шеренгу, размыкание в строю	Объяснение,	Индивид

7 неделя «Народная культура и традиции»	№ 19	<p>Ходьба с выполнением заданий</p> <p>Бег в медленном темпе на расстояние 160 - 500 м</p> <p>Ползание по наклонной доске</p> <p>Закреплять умение выпрыгивать выше вверх, регулируя силу толчка.</p> <p>Показать детям значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия. Закреплять умение принимать правильное и.п.</p> <p>“Прыгай – хлопай”, “Кто дальше бросит?”</p>	показ, подвижная игра	уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 20	<p>Построение в шеренгу, размыкание в строю, равнение по ориентирам</p> <p>Ходьба с выполнением заданий</p> <p>Бег в разных направлениях</p> <p>В прыжках через препятствие высотой 10 см закреплять умение энергично отталкиваться от пола за счет резкого выпрямления ног.</p> <p>Развивать силу мышц рук при подтягивании на руках по скамье из положения лежа на животе.</p> <p>Ползание по наклонной доске</p> <p>“Найди свой домик”, “Прыгай – хлопай”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменн ый способ
	Занятие № 21	<p>Ходьба с выполнением заданий</p> <p>Бег в разных направлениях</p> <p>Упражнять детей в умении использовать взмах руками в прыжках в высоту с места (ч\з препятствие высотой 20см), приземляться мягко на две ноги.</p> <p>Развивать мышцы рук в подтягиваниях на руках по скамейке лежа на животе.</p> <p>Учить детей ходить приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя правильную осанку</p> <p>“Крутая горка”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточны й способ
	Занятие	Ходьба широким и мелким шагом	Объяснение,	Индивид

8 неделя «Наш быт»	№22	Бег в медленном темпе на расстояние 160 - 500 м Закреплять умение детей использовать взмах руками для увеличения силы толчка в прыжках в высоту с места. Развивать ловкость и силу рук мышц при выполнении подтягивания на скамейке лежа на животе. Развивать функцию равновесия в ходьбе по шнуру приставным шагом	показ, подвижная игра	уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 23	Размыкание в строю, равнение по ориентирам Повороты на месте Бег в разных направлениях Лазание до 2 перекладины гимнастической стенки Упражнять детей в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. Обращать внимание на использование замаха для увеличения дальности броска. Закреплять умение выполнять бег с ускорением, быстро переходить от метания к бегу. “Карусель”, “Не замочи ног”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивид уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 24	Ходьба обычная в колонне по одному Бег с изменением направления движения Лазание до 3 перекладины гимнастической стенки Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. Упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге. “Карусель”, “Не замочи ног”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивид уальный способ, поточны й способ

Ноябрь

9 неделя «Дружба, день народного единства»	Занятие № 25	<p>Повороты на месте, Перестроения</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Медленный бег на выносливость</p> <p>В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню, использовать взмах рук для увеличения силы толчка.</p> <p>Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его</p> <p>“Котята и ребята”, “Лови, бросай, упасть не давай”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 26	<p>Ходьба на носках, на пятках, высоким шагом, на внешней стороне стопы</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Бег по кругу, взявшись за руки</p> <p>Влезание до 4 перекладины гимнастической стенки</p> <p>Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его</p> <p>Учиться отбивать мяч об пол 3-5 раз подряд</p> <p>“Лошадки”, “Иди тихо”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 27	<p>Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Влезание по перекладинам гимнастической стенки</p> <p>Упражнять детей в умении приземляться одновременно на две полусогнутые ноги в прыжках в длину с места. Развивать согласованные действия рук и ног при толчке и приземлении.</p> <p>Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и правильно его ловить, согласуя движения рук и ног</p> <p>“Кто быстрее обежит кегли?”, “Мыши в кладовой”, “Разноцветный, быстрый мячик”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ

10 неделя «Транс порт»	Занятие № 28	<p>Построение парами, перестроение из колонны в звенья по ориентирам на месте и в движении</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, высоким шагом, на внешней стороне стопы</p> <p>Бег с остановками по сигналу</p> <p>Прыжок в глубину с высоты 20-25 см</p> <p>Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании, отталкиваться одновременно двумя ногами.</p> <p>Упражнять детей в перебрасывание о ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории.</p> <p>“Мышки”, “Разноцветный, быстрый мячик”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 29	<p>Перестроение из колонны в звенья по ориентирам на месте и в движении</p> <p>Бег в медленном темпе на выносливость</p> <p>В прыжках в глубину побуждать детей выполнять повороты на 90 гр.</p> <p>Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская перекладину, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать перекладину круговым хватом</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 30	<p>Построение в шеренгу, перестроения</p> <p>Ходьба и бег с выполнением заданий</p> <p>При лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске.</p> <p>Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч.</p> <p>В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше.</p> <p>Катание мяча через ворота шириной 50-60 см, с расстояния 1-1,5 м</p> <p>“Обезьянки”, “Попади в воротца”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ

11 неделя «Здоровей-ка»	Занятие № 31	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному</p> <p>Бег в быстром темпе на расстояние 30 м</p> <p>Закреплять умение при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъеме и спуске.</p> <p>Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч.</p> <p>Упражнять в подтягивании на руках лежа на скамейке, привлекать внимание к прямому туловищу предлагать детям менять положение ног.</p> <p>«Найди себе пару», «Пробеги тихо»</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 32	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному</p> <p>Бег в медленном темпе на выносливость</p> <p>Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске.</p> <p>Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватив рукой, приставить ногу, а затем руку.</p> <p>«Карлики и великаны», «Повторяй за мной»</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 33	<p>Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам</p> <p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления</p> <p>Бег между предметами</p> <p>Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

		<p>Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть</p> <p>Подлезание под шнур, не касаясь руками пола</p> <p>«Угадай по голосу»</p>		
12 неделя «Кто как готовится к зиме»	Занятие № 34	<p>Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам</p> <p>Ходьба с перешагиванием через шнуры, на пятках</p> <p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления</p> <p>Закреплять умение подлезать по дугу высотой 60см на ступнях без рук, на ладонях и ступнях. Обратить внимание, каким способом подлезать легче и быстрее.</p> <p>Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии</p> <p>Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками</p> <p>«Трамвай», «Карусели»</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 35	<p>Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам</p> <p>Ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч</p> <p>Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе</p> <p>Знакомить детей с функцией маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге на месте</p> <p>Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

		продвижением вперед, фронтально)		
	Занятие № 36	<p>Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам</p> <p>Ходьба с перешагиванием через препятствие</p> <p>Упражнять детей в умении сохранять равновесие после поворота на 90 гр. При спрыгивании с куба высотой 25см; выпрыгивать выше вверх, приземляться легко на две полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу.</p> <p>Закреплять умение придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке шириной 30см.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
Декабрь				
13 неделя «Здравствуй, зимушка-зима!»	Занятие № 37	<p>Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам</p> <p>Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями</p> <p>Пройти по скамейке до середины, пролезть в обруч (который держит вертикально взрослый), спрыгнуть</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 38	<p>Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам</p> <p>Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках</p> <p>Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

		<p>Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе</p> <p>Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при спрыгивании с куба</p> <p>Упражнять детей в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40см.</p> <p>«Бездомный заяц»</p>	игра	
	Занятие № 39	<p>Построение в шеренгу, повороты на месте, равнение по ориентирам</p> <p>Бег с остановкой по сигналу</p> <p>При спрыгивание с куба закреплять умение приземляться мягко, сохраняя равновесие, регулировать силу толчка</p> <p>Упражнять детей в умении подниматься сидя на полу (ноги согнуты в коленях, скрещены) без помощи рук</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч</p> <p>«Охотники и зайцы»</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
14 неделя «Город мастеров»	Занятие № 40	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена</p> <p>Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне</p> <p>Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях при помощи рук</p> <p>Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо.</p> <p>“На одной ножке”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

	Занятие № 41	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении</p> <p>Ходьба в разных направлениях, “змейкой”, на носках, на пятках</p> <p>Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне</p> <p>Предложить детям определить способ подлезания на четвереньках для прокатывания большого мяча головой</p> <p>При перебрасывании большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков</p> <p>«Совушка»</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 42	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении</p> <p>Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках, на пятках</p> <p>Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе. Самостоятельно выбирать наиболее быстрый способ передвижения</p> <p>Закреплять умение при перебрасывании в парах большого мяча двумя руками от груди соблюдать дугообразную траекторию, точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков.</p> <p>«Птички и кошки»</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
15 неделя «Новогодний калейдос»	Занятие № 43	<p>Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием</p> <p>Упражнять детей в передвижении на ладонях и коленях и на ступнях и ладонях в быстром темпе. Приучать переходить от подлезания к бегу.</p> <p>Развивать силу мышц рук при подтягивании на скамейке</p> <p>«Угадай по голосу»</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

КОП»	Занятие № 44	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении Ходьба и бег со сменой ведущего, бег «Лошадка» Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с продвижением вперед Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей Прыжки через скакалку на двух ногах на месте “Вороны”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 45	<p>Ходьба и бег с перестроением в три звена, перестроением в пары Закреплять умение сочетать взмах руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении. Приучать детей перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории. Закреплять умение принимать и.п. при броске от груди двумя руками. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте “Карлики – великаны”, “Куры в огороде”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
16 неделя «Новогодний калейдоскоп»	Занятие № 46	<p>Построение в круг, построение парами Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении Бег со сменой ведущего Прыжки через скакалку на двух ногах на месте Упражнять детей самостоятельно определять необходимой силы и амплитуды движения руками при выполнении прыжка через узкий и широкий ручей. Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

		“Лошадки”, “Самолеты”		
Занятие № 47	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении Ходьба в разных направлениях, “змейкой”, на носках, на пятках Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне Знакомить детей с траекторией полета мяча при броске в корзину одной рукой снизу. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног. Учить прыжкам через скакалку на двух ногах на месте “Карусель”, “Не задень”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ	
Занятие № 48	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении Ходьба в разных направлениях, “змейкой”, на носках, на пятках Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне Закреплять умение принимать и.п. при метании в зависимости от величины предмета. Предложить детям забросить мяч в корзину одной рукой снизу, затем большой мяч двумя руками снизу. Учить прыжкам через скакалку на двух ногах на месте “Иди тихо”, “Лохматый пес ”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ	
Январь				
Занятие № 49	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам Ходьба и бег со сменой ведущего, бег «Лошадка» Закреплять умение переходить с одного пролета гимнастической	Объяснение, показ, игровое упражнение,	Индивидуальный способ, поточный	

19 неделя «В гостях у сказки»		стенки на другой Знакомить детей с приемом выполнения кругового замаха от груди двумя руками при перебрасывании большого мяча в парах “Подбрось повыше”, “На одной ножке”	подвижная игра	й способ
	Занятие № 50	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне Закреплять умение выполнять круговой замах при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при перелете Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролета на другой	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Группов ой способ
	Занятие № 51	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал Упражнять в умении придавать мячу точное направление при броске в горизонтальную цель. Согласовывать движения рук и ног при выполнении замаха двумя руками от груди. Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращения с продвижением “Из кружка в кружок”, “Резвые мышата”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Группов ой способ
	Занятие № 52	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину	Объяснение, показ, игровое упражнение,	Индивид уальный способ, поточны

20 неделя «Этикет»		Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку, вращать скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком “Не задень!”	подвижная игра	й способ
	Занятие № 53	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам Ходьба в разных направлениях Бег в быстром темпе на расстояние 10-30 м Упражнять в отбивах мяча о пол Упражнять детей в умении регулировать силу броска при попадании в корзину с расстояния 2-3 м Закреплять умение выполнять прыжки через скакалку “Ровным кругом”, “Мыши и кот”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 54	Построение в круг, построение парами Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении Бег “змейкой” Упражнять в умении выполнять переход с одного пролета на другой на середине гимнастической стенки Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. “Один-двое”, “Самолеты”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 55	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ

21 неделя «Моя семья»		Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу “Зайцы”, “Не задень!”	игра	
	Занятие № 56	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны; «Лягушки!» - присесть на корточки, положить руки на колени. Бег врассыпную Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс Прыжки на двух ногах через препятствия “На одной ножке”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 57	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, врассыпную Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками “Брось – догони”, “Не задень”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
Февраль				
	Занятие № 58	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы «Удочка», “Найди себе пару”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Групповой способ

22 неделя «Маленькие исследователи»	Занятие № 59	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны Бросание мешочков в горизонтальную цель Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) “Мышки”, “Стань первым”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 60	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал Метание мячей в вертикальную цель Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти Прыжки через скакалку на двух ногах на месте “Прыгни – повернись”, “Тишина”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
23 неделя «Азбука безопасности»	Занятие № 61	Ходьба в разных направлениях, “змейкой”, на носках, на пятках Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками Прыжки на правой и левой ноге до кубика Перебрасывание мячей друг другу “Слушай сигнал”, “Найди свой домик ”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 62	Построение в шеренгу, размыкание в строю Ходьба с выполнением заданий Бег в медленном темпе на расстояние 160 - 500 м Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков Метание правой и левой рукой на дальность	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ

		“Совушка”, “Куры в огороде”		
	Занятие № 63	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз “Лови, бросай, упасть не давай”, “Зайцы”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
24 неделя «Наши защитники»	Занятие № 64	Повороты на месте, построение парами Ходьба с заданиями, по шнуру Бег в разных направлениях, парами, со сменой ведущего Прыжки на одной ноге Учить ведению мяча на месте. Обратить внимание на регулирование силы отталкивания при отбивании “Не наступи”, “Мы веселые ребята”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 65	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении Ходьба и бег в колонне с изменением направления Бег между предметами Метание в вертикальную цель правой и левой рукой Прыжки последовательно через 4-6 препятствий “Поезд”, “Жуки”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 66	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения, высоко	Объяснение, показ, игровое	Индивидуальный способ,

		<p>поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал</p> <p>Прыжки с поворотом кругом</p> <p>Катание мячей через ворота шириной 50-60 см, между предметами</p> <p>Подлезание под веревкой, натянутой на высоте 60 см, не касаясь руками пола</p> <p>“На одной ножке”, “Не задень!”</p>	упражнение, подвижная игра	поточный способ
25 неделя «Женский день»	Занятие № 67	<p>Повороты на месте</p> <p>Ходьба со сменой ведущего</p> <p>Бег парами</p> <p>Прыжки из круга в круг</p> <p>Ползание по наклонной доске</p> <p>Закрепить умение вращать скакалку, согласовывать вращения с продвижением</p> <p>“Тишина”, “Подбрось повыше”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 68	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону</p> <p>Бег в разных направлениях</p> <p>Ползание на четвереньках и подползание под дугой высотой 40 см правым и левым боком</p> <p>Закрепить умение вращать скакалку, согласовывать вращения с продвижением</p> <p>“Ловишки”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 69	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении</p> <p>Ходьба по шнуру</p> <p>Бег в медленном темпе на расстояние 500-700 м</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ

		Прыжки последовательно через 4-6 линий Бросание мяча вверх и попытки ловить “Совушка”		й способ
Март				
26 неделя «Весна шагает по планете»	Занятие № 70	Построение в шеренгу, повороты на месте, равнение по ориентирам Влезание - слезание по гимнастической стенке вертикально чередующимся шагом Отбивы мяча об пол 3-5 раз подряд Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии Прыжки на одной ноге “Один-двое”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 71	Построение парами, перестроение из колонны в звенья по ориентирам на месте и в движении Ходьба на носках, на пятках, высоким шагом, на внешней стороне стопы Бег с остановками по сигналу Катание мячей через ворота шириной 50-60 см, между предметами “Пилоты”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 72	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с остановкой по сигналу, с заданием Медленный бег на выносливость При лазании по гимнастической стенке переход с пролета на пролет приставным шагом Метание в горизонтальную цель с 2-2,5 м “Мыши и кот”, “Не задень”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ

27 неделя «Быть здоровым и хотим»	Занятие № 73	Построение парами, перестроение из колонны в звенья по ориентирам на месте и в движении Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом) Метание в вертикальную цель с 1,5-2 м (высота центра мишени 1,5 м) Медленное кружение в обе стороны Прыжки со скамейки «Цветные автомобили»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 74	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой Бег с одного края площадки на другой Прокатывание мячей между предметами Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» «Пробеги тихо», «Карлики и великаны»	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 75	Построение парами, перестроение из колонны в звенья по ориентирам на месте и в движении Ходьба и бег в рассыпную, с изменением направления Бег с перешагиванием через предметы Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) «Лиса в курятнике»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 76	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении	Объяснение, показ,	Индивидуальный

28 неделя «Цирк»		Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки Бег врассыпную с остановкой Отбивание мяча одной рукой о пол Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы «Угадай по голосу», «Поезд»	игровое упражнение	способ, поточный способ
	Занятие № 77	Перестроение из колонны в звенья по ориентирам на месте и в движении Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч на одной ноге Ползание по наклонной доске на четвереньках «Перелёт птиц», «Кролики в огороде»	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 78	Построение парами, перестроение из колонны в звенья в движении Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) «Не попадись в мышеловку»	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
29 неделя «Встречае	Занятие № 79	Перестроение из колонны в звенья в движении Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную Бег со сменой ведущего, с выполнением заданий Прыжки на правой и левой ноге до кубика «Подарки», «Бездомный заяц»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ

м птиц»	Занятие № 80	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч Прыжки на двух ногах через кубики Перебрасывание мешочков через шнур “Через костер”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 81	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам Ходьба по кругу, с остановкой по сигналу с заданием Бег в быстром темпе на расстояние 10-30 м Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине «Цветные автомобили»	Объяснение, показ	Индивидуальный способ
Апрель				
30 неделя «Космос»	Занятие № 82	Построение в колонну по одному, в шеренгу, размыкание Ходьба на носках, на пятках, высоким шагом, на внешней стороне стопы Челночный бег 3x10 м. Упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз Бросание мяча двумя руками из-за головы из разных исходных положений «Котята и щенята», «Стоп»	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие	Построение в колонну по одному, перестроение в пары	Объяснение,	Индивидуальный способ

	№ 83	Ходьба и бег в парах с выполнением заданий Прыжки в длину с места Метание мешочков правой и левой рукой на дальность Подъем туловища в сед за 1' “Кто быстрее?”	показ, игровое упражнение, подвижная игра	уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 84	Построение в колонну по одному, в шеренгу, размыкание Ходьба и бег с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе В упражнении с малым мячом развивать у детей умение перебрасывать мяч из руки в руку Подлезание под веревкой, натянутой на высоте 60 см, не касаясь руками пола Прыжки последовательно через 4-6 линий “Куры в огороде”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Группов ой способ
31 неделя «Волшебн ица вода»	Занятие № 85	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам Ходьба и бег «змейкой» Прыжки через скакалку на двух ногах на месте Вращение обруча Подъем туловища в сед за 1' “Плюшевые медвежата”, “Птички и кошка”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивид уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 86	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте Ходьба и бег врассыпную, с изменением направления Бег в медленном темпе на расстояние 500-700 м Прыжки через скакалку на двух ногах на месте Вращение обруча “Обезьянки”, “Ровным кругом”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивид уальный способ, поточны й способ

	Занятие № 87	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте Ходьба широким и мелким шагом Бег в быстром темпе на расстояние 10-30 м Учить передвигаться по наклонному скату различными способами “Резвые мышата”, “Мой веселый, звонкий мяч”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
32 неделя «Праздник весны и труда»	Занятие № 88	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках Бег в медленном темпе на расстояние 500-700 м В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу Учить ведению мяча Подъем туловища в сед за 1' “Подбрось повыше”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 89	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте Ходьба и бег в парах с выполнением заданий Ходьба приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя правильную осанку Прыжки с места на предмет Ведение мяча “Лови, бросай, упасть не давай”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 90	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам Ходьба и бег со сменой ведущего, бег «Лошадка» Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с продвижением вперед Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей “Брось – догони”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ

33 неделя «День победы»	Занятие № 91	<p>Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны; «Лягушки!» - присесть на корточки, положить руки на колени</p> <p>Бег врассыпную</p> <p>Упражнять детей в выполнении энергичного замаха при метании мешочка вдаль одной рукой сверху</p> <p>Знакомить детей с ползанием по-пластунски, обратить внимание на координацию движений рук и ног</p> <p>“Найди себе пару”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 92	<p>Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, высоким шагом, на внешней стороне стопы</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Бросать мяч вверх и ловить его</p> <p>Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах</p> <p>Подъем туловища в сед за 1'</p> <p>“Мышки”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 93	<p>Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте</p> <p>Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти</p> <p>Прыжки на двух ногах через препятствия</p> <p>“Поезд”, “Найди свой домик”, “Мышки”</p>	игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
Май				

34 неделя «Мир природы»	Занятие № 94	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны; «Лягушки!» - присесть на корточки, положить руки на колени Бег врассыпную Эстафета с предметами “Ровным кругом”, “Чье звено быстрее построится?”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 95	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте Ходьба и бег врассыпную, с изменением направления Бег “змейкой” Эстафета с предметами “Найди свой домик”, “Брось – догони”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 96	Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках Бег в медленном темпе на расстояние 500-700 м Подвижные игры “Лови, бросай, упасть не давай”, “Мой веселый, звонкий мяч”, “Слушай сигнал”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
35, 36 неделя		Педагогическое обследование	Тестовые задания	Индивидуальный способ

Старшая группа (5-6 лет)

Пояснительная записка

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

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

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Задачи:

1. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты

двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их; содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

2. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.
3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.
4. Развивать умения сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор.

Перспективное планирование Старшие группы

Неделя	№ занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации
Сентябрь				
1, 2 неделя	Занятия № 1-6	Педагогическое обследование	Тестовые задания	
	Занятие №7	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Ходьба обычная в колонне по одному, со сменой темпа Формировать у детей представление о правильном положении	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная	Групповой способ

3 неделя «Урожай»		<p>головы и туловища при ходьбе Бег в разных направлениях Упражнять детей в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча двумя руками 4-5 раз подряд “Стань первым”, “Найди себе пару”</p>	игра	
	Занятие №8	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Ходьба со сменой ведущего Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Бег с подниманием бедра, с захлестом голени Формировать слитность перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперед. Закреплять умение мягко приземляться Бросание мяча двумя руками из-за головы из разных и.п. “Слушай сигнал”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятия №9	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы Обращать внимание на движение рук при ходьбе Бег в разных направлениях Предложить детям определить, какие из знакомых способов подлезания пригодны для подлезания под шнур, подвешенный высоко, а какие – под шнур, опущенный низко Упражнять детей в подвижной игре «Подбрось – поймай, упасть не</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	

		давай» в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков		
4 неделя «Краски осени»	Занятие №10	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Ходьба широким и мелким шагом, в полуприседе, выпадами Бег с подниманием бедра, с захлестом голени</p> <p>Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места. Упражнять детей в мягком приземлении.</p> <p>Упражнять детей в умении самостоятельно выбрать способ подлезания в зависимости от высоты “Холодно – горячо”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	
	Занятие №11	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, со сменой темпа Бег в разных направлениях</p> <p>Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол. Упражнять детей в правильной ловле мяча.</p> <p>В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук. “Найди себе пару”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	
	Занятие №12	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, со сменой</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	

		<p>направления</p> <p>Бег в среднем темпе на расстояние 500 м</p> <p>Бросание двумя руками от груди через веревку (на высоте поднятой руки ребенка)</p> <p>Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук.</p> <p>“Волшебная скакалка”</p>		
Октябрь				
5 неделя «Животный мир»	Занятие № 13	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы</p> <p>Бег в быстром темпе на расстояние 10-30 м</p> <p>Закреплять умение бросать большой мяч от груди двумя руками.</p> <p>Знакомить с выполнением кругового замаха при метании. Упражнять детей в согласовании движений рук и ног при замахе и броске.</p> <p>Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях между шнурами.</p> <p>“Матрешки”</p>	<p>Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра</p>	Групповой способ
	Занятие № 14	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Ходьба со сменой направления</p> <p>Бег в среднем темпе на расстояние 500 м</p> <p>Упражнять детей в умении пользоваться круговым замахом при выполнении метания большого мяча вдаль.</p> <p>Ознакомить детей с пролезанием в обруч боком. Определить последовательность действий: встать к обручу боком перенести ногу в обруч, перекатиться и выпрямиться</p>	<p>Объяснение, показ, подвижная игра</p>	Поточный способ

		“Кто быстрее?”, “Скакалка-пересекалка”		
	Занятие № 15	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Ходьба с различным положением рук</p> <p>Бег в медленном темпе на расстояние до 1000 м</p> <p>Закреплять умение пролезать в обруч боком</p> <p>Ноги вместе-врозь; одна нога вперед – другая назад; ноги скрестно - врозь</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять сильный бросок при метании большого мяча на дальность</p> <p>“Подарки”, “Кто быстрее обежит кегли?”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
6 неделя «Я человек»	Занятие № 16	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Ходьба высоким шагом</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>В прыжках с доставанием до предмета научить детей определять место толчка</p> <p>Упражнять детей в отбивании и ловле после отскока от пола большого мяча в парах</p> <p>Упражнять детей в выполнении быстрого подлезания на ступнях без рук и на ладонях и коленях в подвижной игре «Караси и щука»</p> <p>“Цветные автомобили”, “Снайперы”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №17	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Ходьба в чередовании с другими движениями</p> <p>Бег с подниманием бедра, с захлестом голени</p> <p>Ноги вместе-врозь; одна нога вперед – другая назад; ноги скрестно - врозь</p> <p>Учить детей отбивать мяч от пола ладонью</p> <p>Закреплять умение передвигаться по наклонному скату различными</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ

		способами “Лохматый пес”		
	Занятие № 18	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Ходьба со сменой ведущего Бег с изменением темпа Закреплять приемы ведения мяча на месте. Обратить внимание на регулирование силы отталкивания при отбивании. Развивать умение отбивать мяч в определенном ритме. Упражнять детей в умении ползать различными способами: между кубиками на ладонях и коленях, по дорожке на ступнях и ладонях “Мыши и кот”, “Поезд”	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
7 неделя «Народная культура и традиции»	Занятие № 19	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Ходьба “змейкой” Бег парами, с изменением темпа Упражнять детей в ведении мяча на месте. Обратить внимание на отбивание мяча сбоку. Предложить детям отбивать мяч правой и левой рукой. Закреплять последовательность выполнения прыжков в глубину, особое внимание обратить на приземление “Плюшевые медвежата”, “Кто быстрее перенесет мешочек?”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 20	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Ходьба с различным положением рук Бег в медленном темпе на расстояние до 1000 м Предложить детям рассказать о последовательности движений в прыжках в глубину. Закреплять правильность выполнения приземления в и.п. Упражнять детей в умении сочетать перешагивание через предметы с	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ

		подлезанием на ступнях без рук и на ладонях и коленях. Побуждать детей быстро переходить к выполнению подлезания разными способами “Горелки с платком”, “Прыгуны”		
	Занятие № 21	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону Бег с ловлей и увертыванием, в разных направлениях Закреплять умение выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения Прыжки на месте сериями 3х20 раз Упражнять детей в умении принимать правильное и.п. и замах при бросании мешочка в обруч “По мостику”, “Колпачок - палочка”	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
8 неделя «Наш быт»	Занятие №22	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Ходьба с различными положениями рук Бег “змейкой”, с изменением темпа Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения Закреплять умение метать мелкие предметы вдаль Знакомить детей с подлезанием на предплечьях и коленях “По мостику”, “Куры в огороде”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 23	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Ходьба со сменой темпа, со сменой ведущего Бег в разных направлениях, со сменой ведущего Прыжки на месте сериями 3х20 раз Упражнять детей в выполнении энергичного замаха при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. Обратить внимание на перенос	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

		<p>центра тяжести с одной ноги на другую</p> <p>Закреплять умение пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты</p> <p>“Кто быстрее?”, “Лохматый пес”</p>		
	Занятие № 24	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону</p> <p>Бег с ловлей и увертыванием, в разных направлениях</p> <p>Учить детей изменять направление толчка при спрыгивании с предмета. Предложить детям спрыгивать в плоский обруч, лежащий спереди, слева, справа.</p> <p>Упражнять детей в сочетании замаха и броска при метании мешочка вдаль одной рукой снизу</p> <p>“Лиса и птицы”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
Ноябрь				
9 неделя «Дружба, день народного единства»	Занятие № 25	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, с различными положениями рук</p> <p>Бег в разных направлениях, со сменой ведущего</p> <p>Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук. Развивать силу мышц рук.</p> <p>Упражнять детей в регулировании силы отталкивания в зависимости от задания при спрыгивании.</p> <p>Упражнять детей в правильном захватывании рейки при выполнении лазанья.</p> <p>“Колпачок - палочка”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

	Занятие № 26	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, с различными положениями рук</p> <p>Бег с выполнением заданий</p> <p>Упражнять детей в правильном захватывании рейки при лазанье</p> <p>Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе с помощью рук.</p> <p>“Шагающая кукла”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 27	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону</p> <p>Бег в сочетании с другими движениями</p> <p>Предложить детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки</p> <p>“Не смотри!”, “Резвые мышата”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
10 неделя «Транспорт»	Занятие № 28	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении</p> <p>Бег по кругу, взявшись за руки</p> <p>Упражнять детей в умении ходить и бегать широкими и семенящими шагами</p> <p>Упражнять детей в правильном захватывании рейки при лазанье</p> <p>Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением с продвижением вперед, вправо, влево. Выполнять прыжки, мягко опускаясь на полусогнутые ноги</p> <p>“Цветные автомобили”, “Перелет птиц”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте	Объяснение,	Группово

	№ 29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении Ходьба “змейкой” Бег с выполнением заданий Прыжки с поворотом направо, налево, кругом Закреплять умение прицельно выполняют бросок при попадании в движущуюся цель, выбирать наиболее подходящий момент, регулировать силу броска “Мыши и кот”, “Торка”	показ, игровое упражнение, подвижная игра	й способ
	Занятие № 30	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении Ходьба в полуприседе, выпадами Бег в сочетании с другими движениями Прыжки на одной ноге с продвижением на 3-4 м Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой “Карусель”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Группово й способ
11 неделя «Здоровей -ка»	Занятие № 31	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении Ходьба с закрытыми глазами Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом Прыжки на одной ноге с продвижением на 3-4 м “Караси и щука”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 32	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении Ходьба обычная в колонне по одному, с различными положениями рук Бег с выполнением заданий	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная	Группово й способ

		<p>Оценить правильность выполнения и результативность метания вдаль мешочка (снизу одной рукой). Обратить внимание на правильность принятия исходного положения и выполнения замаха.</p> <p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом</p> <p>“Кто скорей по дорожке?”</p>	игра	
	Занятие № 33	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, с различными положениями рук</p> <p>Бег в разных направлениях, со сменой ведущего</p> <p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом</p> <p>Знакомить детей с подготовительной фазой в прыжках в длину с места: подняться на носки, руки вверх, присесть, отвести руки назад</p> <p>“Прыгни – повернись”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
12 неделя «Кто как готовится к зиме»	Занятие № 34	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, с различными положениями рук</p> <p>Бег в разных направлениях, со сменой ведущего</p> <p>Закреплять слитное выполнение всех элементов в прыжках в длину с места</p> <p>Формировать у детей представление о перекрестной координации</p> <p>Знакомить детей с забрасыванием большого мяча в вертикальную цель от головы двумя руками</p> <p>“Лошадки”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

Занятие № 35	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, с различными положениями рук</p> <p>Бег в разных направлениях, со сменой ведущего</p> <p>Знакомить детей с функциями толчковой и маховой ноги при выполнении прыжка на одной ноге</p> <p>Упражнять детей в ведении и забрасывании большого мяча в баскетбольную корзину</p> <p>“На одной ножке по дорожке”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ	
Занятие № 36	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, с различными положениями рук</p> <p>Бег с выполнением заданий</p> <p>Упражнять детей в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперед</p> <p>Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль</p> <p>Упражнять детей в умении вести мяч по прямой</p> <p>“Проползай – перелезай”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ	
Декабрь				
Занятие № 37	<p>Построение в шеренгу, размыкание в строю, повороты на месте, равнение по ориентирам</p> <p>Ходьба и бег со сменой ведущего, бег «Лошадка»</p> <p>В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная	Индивидуальный способ, поточный способ	

13 неделя «Здравствуй, зимушка-зима!»		В упражнении с малым мячом развивать у детей умение перебрасывать мяч из руки в руку Упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе по узкой гимнастической скамейке “Стань первым”	игра	
	Занятие № 38	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении Ходьба с выполнением заданий Бег по кругу, взявшись за руки Приучать детей при перебрасывании мяча из руки в руку сочетать движения рук и ног В запрыгивании побуждать детей выполнять энергичный замах руками Упражнять детей в правильном хвате за рейку в лазанье чередующимся шагом “Кто летает”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 39	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Ходьба в колонне по одному, ходьба с заданиями Бег «змейкой» Приучать детей принимать правильное и.п. при лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией Закреплять умение энергично отталкивать предмет от груди при метании двумя руками, согласовывать движения рук и ног Закреплять умение выполняют энергичный толчок при спрыгивании с поворотом на 90° “Слушай сигнал”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 40	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Ходьба в колонне по одному, ходьба с заданиями	Объяснение, показ,	Индивидуальный

14 неделя «Город мастеров»		Бег с выполнением заданий Упражнять детей в использовании перекрестной координации при лазанье по гимнастической стенке В прыжках в высоту с разбега учить детей отталкиваться одной ногой, а приземляться одновременно на две ноги, сохранять равновесие “Тномы”	игровое упражнение, подвижная игра	способ, поточный способ
	Занятие № 41	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении Ходьба обычная в колонне по одному, с различными положениями рук Бег в разных направлениях, со сменой ведущего Упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой и приземляться на две ноги в прыжках в высоту с разбега Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, используя перекрестную координацию Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах “Карлики – великаны”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 42	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении Ходьба обычная в колонне по одному, с различными положениями рук Бег в разных направлениях, со сменой ведущего В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой. Упражнять детей в энергичном отталкивании набивного мяча при бросании вдаль. Побуждать детей включать замах для увеличения силы броска. “Разверни круг”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

15 неделя «Новогод ний калейдос коп»	Занятие № 43	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Ходьба в колонне по одному, ходьба с заданиями Бег с выполнением заданий В прыжках в длину с разбега упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой, а приземляться на две ноги. Упражнять детей в перекрестной координации при ползании между рейками гимнастической лестницы Упражнять детей в умении выбирать разные способы подлезания в зависимости от высоты препятствия “Матрешки”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивиду альный способ, поточный способ
	Занятие № 44	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении Ходьба обычная в колонне по одному, с различными положениями рук Бег в разных направлениях, со сменой ведущего Закреплять умение выполнять прыжки в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх Развивать умение сохранять равновесие стоя на одной ноге с выполнением движения Знакомить детей с выполнением замаха из-за головы двумя руками при метании большого мяча вдаль “Не смотри!”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивиду альный способ, поточный способ
	Занятие № 45	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении Ходьба обычная в колонне по одному, с различными положениями рук Бег в разных направлениях, со сменой ведущего Упражнять детей в согласовании движений ног, рук и туловища в</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивиду альный способ, поточный способ

		броске большого мяча из-за головы двумя руками Упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка в прыжках в длину с разбега “Кто быстрее?”		
16 неделя «Новогодний калейдоскоп»	Занятие № 46	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Ходьба с различными положениями рук Бег “змейкой”, с изменением темпа Побуждать детей к энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места Развивать у детей умения выполнять бросок двумя руками в баскетбольное кольцо с ходу, самостоятельно выбирать способ броска Развивать силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке “Кто быстрее перенесет мешочек?”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 47	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Ходьба с различными положениями рук Бег “змейкой”, с изменением темпа Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в длину с места Знакомить детей с ползанием по-пластунски, обратить внимание на координацию движений рук и ног “Кто быстрее обежит кегли?”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 48	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Ходьба с различными положениями рук Бег “змейкой”, с изменением темпа Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в высоту с разбега, обратить внимание на сохранение равновесия при приземлении	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

		Закреплять умение пользоваться перекрестной координацией в ползании по-пластунски “Два мороза”		
Январь				
19 неделя «В гостях у сказки»	Занятие № 49	Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю на вытянутые руки Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Ходьба обычная в колонне по одному, со сменой ведущего Бег в быстром темпе на расстояние 10-30 м Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации “Мы веселые ребята”, “Мороз”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 50	Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю на вытянутые руки Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с различными положениями рук Бег со сменой ведущего, с выполнением заданий Упражнять детей в сочетании замаха и броска при выполнении метания вдаль предмета малого размера Развивать у детей умения группироваться и выпрямляться в разных фазах прыжка, сохранять равновесие при приземлении. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами. “Найди себе пару”, “Совушка”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ

	Занятие № 51	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, повороты на месте без ориентиров</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с различными положениями рук</p> <p>Бег “змейкой”, с выполнением заданий</p> <p>Упражнять детей в энергичном выполнении толчка с использованием взмаха руками при запрыгивании</p> <p>Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска при сбивании маленьким предметом. Закреплять умение выполнять слитно замах и бросок с использованием переноса центра тяжести с одной ноги на другую</p> <p>Приучать детей ползать по-пластунски для преодоления препятствий</p> <p>“Ловишки”, “Один – двое”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
20 неделя «Этикет»	Занятие № 52	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, повороты на месте без ориентиров</p> <p>Расчет на первый-второй</p> <p>Ходьба в полуприседе, с различными положениями рук</p> <p>Бег широким и мелким шагом</p> <p>Упражнять детей в сохранении равновесия при перемещении по узкой рейке, соблюдая правильную осанку</p> <p>Развивать умение регулировать силу броска при сбивании предметов</p> <p>Упражнять детей в правильном выполнении прыжков в длину с разбега. Оценивать траекторию полета</p> <p>“Чья колонна быстрее построится?”, “Спящая лиса”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие	Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю	Объяснение,	Индивидуальный способ

	№ 53	<p>на вытянутые руки</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Ходьба в полуприседе, с различными положениями рук</p> <p>Бег в медленном темпе на расстояние до 1000 м</p> <p>Упражнять детей в умении регулировать силу броска при сбивании предмета</p> <p>Развивать функцию равновесия при ходьбе по скамейке</p> <p>“Льдинки, ветер и мороз”</p>	показ, игровое упражнение, подвижная игра	уальный способ, поточный способ
	Занятие № 54	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю на вытянутые руки</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, со сменой ведущего</p> <p>Бег в быстром темпе на расстояние 10-30 м</p> <p>Развивать у детей самостоятельность в действиях с мячом</p> <p>Учить детей сочетать вращение короткой скакалкой с прыжком</p> <p>“Цветные автомобили ”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
21 неделя «Моя семья»	Занятие № 54	<p>Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте без ориентиров</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении</p> <p>Ходьба в чередовании с другими движениями</p> <p>Бег в быстром темпе на расстояние 10-30 м</p> <p>В перебрасывании большого мяча через сетку упражнять детей в использовании амплитуды вперед-вверх. Для энергичного перебрасывания применять сочетание движений рук и ног</p> <p>В прыжках через короткую скакалку сочетать вращение и подпрыгивание</p> <p>“Физкульт-ура!”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие	Построение в колонну, построение в шеренгу	Объяснение,	Индивидуальный

	№ 55	<p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении</p> <p>Ходьба в полуприседе, с различными положениями рук</p> <p>Бег широким и мелким шагом</p> <p>Разучить с детьми выполнение кругового замаха при метании вдаль малого предмета из-за плеча одной рукой</p> <p>Развивать у детей умение энергично отталкиваться при подпрыгивании на месте на двух ногах</p> <p>“Пилоты”, “Найди свой домик ”</p>	показ, игровое упражнение	уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 56	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, повороты на месте без ориентиров</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении</p> <p>Упражнять детей в выполнении прыжков в высоту с разбега</p> <p>Закреплять умение выполнять круговой замах в метании мешочка вдаль. Закреплять умение принимать правильное исходное положение.</p> <p>Развивать умение использовать перекрестную координацию при лазанье на гимнастической стенке</p> <p>“Гуси-лебеди”, “Стань первым”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивид уальный способ, поточны й способ
Февраль				
	Занятие № 57	<p>Построение в колонну, в шеренгу, размыкание в строю на вытянутые руки</p> <p>Расчет на первый-второй</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, с мешочком на голове, по шнуру</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, в сочетании с</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Группов ой способ

22 неделя «Маленькие исследователи»		<p>другими движениями</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его одной, двумя руками не менее 10 раз подряд</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч</p> <p>“Физкульт-ура!”, “Бросай, отбивай, лови, не теряй”</p>		
	Занятие № 58	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте без ориентиров</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, на носках, на пятках, с различными положениями рук</p> <p>Бег со сменой ведущего, с выполнением заданий</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его одной, двумя руками не менее 10 раз подряд</p> <p>Упражнение на равновесие, ходьба по доске, приподнятой на 20 см</p> <p>Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением с продвижением вперед, вправо, влево. Выполнять прыжки, мягко опускаясь на полусогнутые ноги</p> <p>“Затейники”, “Мороз”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 59	<p>Построение в колонну, в шеренгу, размыкание в строю на вытянутые руки</p> <p>Расчет на первый-второй</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, в полуприседе, высоким шагом, приставным шагом вперед, назад, в сторону</p> <p>Бег в быстром темпе на расстояние 10-30 м</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его одной, двумя руками не менее 10 раз подряд</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ

		Упражнять детей в пролезании в обруч разными способами Прыжки со скамейки, приземляться мягко и устойчиво “Сделай фигуру”, “Раки”		
23 неделя «Азбука безопасно сти»	Занятие № 60	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте без ориентиров Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении Ходьба обычная в колонне по одному, со сменой ведущего, со сменой направления Челночный бег 3x10 м Упражнять детей в умении выполнять прыжок в высоту на месте Бросание двумя руками от груди через веревку (на высоте поднятой руки ребенка) “Караси и щука”, “Достань до мяча”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Группов ой способ
	Занятие № 61	Построение в колонну, в шеренгу, размыкание в строю на вытянутые руки Расчет на первый-второй Ходьба обычная в колонне по одному, в полуприседе, высоким шагом, приставным шагом вперед, назад, в сторону Бег в медленном темпе на расстояние до 1000 м Упражнять детей в умении выполнять прыжок в высоту на месте Бросание двумя руками от груди через веревку (на высоте поднятой руки ребенка) “Карусель”, “Добеги и прыгни”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивид уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 62	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте без ориентиров Основная стойка с выполнением команд “Равняйсь!”, “Смирно!”, “Вольно!” Ходьба обычная в колонне по одному, на носках, на пятках, с различными положениями рук	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивид уальный способ, поточны й способ

		Бег широким и мелким шагом, со сменой направления Упражнять детей в умении выполнять прыжок в высоту на месте Бросание и ловля мяча друг с другом из различных и.п. и в сочетании с разными движениями “Льдинки, ветер и мороз”, “Кто быстрее?”		
24 неделя «Наши защитники»	Занятие № 63	Построение в колонну, в шеренгу, размыкание в строю на вытянутые руки Расчет на первый-второй Ходьба обычная в колонне по одному, широким и мелким шагом, перекатным шагом, выпадами Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, в сочетании с другими движениями Упражнять детей в умении выполнять прыжок в высоту с разбега отбивы мяча об пол одной, двумя руками не менее 10 раз подряд “Часовой”, “Лиса и птицы”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 64	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте без ориентиров Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении Ходьба обычная в колонне по одному, со сменой ведущего, со сменой направления Бег в быстром темпе на расстояние 10-30 м, бег широким и мелким шагом, со сменой направления Упражнять детей в умении выполнять прыжок в высоту с разбега Отбивы мяча об пол одной, двумя руками не менее 10 раз подряд “Два мороза”, “Поезд”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 65	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте без ориентиров основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”	Объяснение, показ, игровое	Индивидуальный способ,

		<p>Ходьба обычная в колонне по одному, на носках, на пятках, с различными положениями рук</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, в сочетании с другими движениями</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять прыжок в высоту с разбега</p> <p>Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча. Закреплять умение энергично отталкивать предмет</p> <p>“Кто быстрее обежит кегли?”, “Канатоходцы”</p>	упражнение, подвижная игра	поточный способ
25 неделя «Женский день»	Занятие № 66	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте без ориентиров</p> <p>перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, широким и мелким шагом, перекатным шагом, выпадами</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Отбивы мяча об пол с продвижением вперед в прямом направлении на расстояние 5-6 м</p> <p>Прыжки на одной ноге до 3 м, затем на другой ноге</p> <p>“Кто быстрее перенесет мешочек?”, “Вернись на свое место”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 67	<p>Построение в колонну, в шеренгу, размыкание в строю на вытянутые руки</p> <p>Расчет на первый-второй</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, в полуприседе, высоким шагом, приставным шагом вперед, назад, в сторону</p> <p>Бег в медленном темпе на расстояние до 1000 м</p> <p>Прыжки через скакалку произвольным способом</p> <p>Отбивы мяча об пол с продвижением вперед в прямом направлении на расстояние 5-6 м</p> <p>“Плюшевые медвежата”, “Снайперы”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ

	Занятие № 68	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте без ориентиров</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, со сменой ведущего, со сменой направления</p> <p>Бег в быстром темпе на расстояние 10-30 м, Бег широким и мелким шагом, со сменой направления</p> <p>Прыжки через скакалку произвольным способом</p> <p>Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча. Закреплять умение энергично отталкивать предмет</p> <p>“Узнай по голосу”, “Мяч в корзину”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
Март				
26 неделя «Весна шагает по планете»	Занятие № 69	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу</p> <p>Размыкание в строю, в колонне и шеренге на вытянутые руки</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении</p> <p>Ходьба со сменой ведущего, приставным шагом вперед, назад, в сторону</p> <p>Бег в колонне по одному, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени</p> <p>Прыжки на одной ноге с продвижением на 3-4 м</p> <p>Ползание на животе по гимнастической скамейке</p> <p>Знакомить детей с замахом вперед и вверх при бросании мешочка вдаль (обратить внимание на перенос центра тяжести, согласовывать движений рукой с переносом центра тяжести)</p> <p>“Поезд”, “Канатаходцы”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 70	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”</p>	Объяснение, показ,	Индивидуальный

		<p>“Вольно!”</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы</p> <p>Бег с выполнением заданий</p> <p>Прыжки на одной ноге с продвижением по кругу</p> <p>Пройти по скамейке до середины, повернуться кругом, дойти до конца, спрыгнуть</p> <p>Закреплять умение подлезать по дугу высотой 60см на ступнях без рук, на ладонях и ступнях. Обратить внимание, каким способом подлезать легче и быстрее.</p> <p>“Холодно – горячо”, “Часовой”</p>	игровое упражнение, подвижная игра	способ, поточный способ
	Занятие № 71	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении</p> <p>Ходьба в колонне по одному, высоким шагом, перекатным шагом с пятки на носок, в полуприседе, выпадами</p> <p>Бег “змейкой”</p> <p>Прыжки в высоту на месте</p> <p>Ползание по-пластунски 4-5 м</p> <p>“Сокол и голуби”, “Спящая лиса”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
27 неделя «Быть здоровым»	Занятие № 72	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу</p> <p>Размыкание в строю, в колонне и шеренге на вытянутые руки</p> <p>Расчет на первый-второй</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два</p> <p>Ходьба со сменой ведущего, приставным шагом вперед, назад, в сторону</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

и хотим»		<p>Бег широким и мелким шагом, с изменением темпа</p> <p>Влезание-слезание по гимнастической стенке вертикально чередующимся шагом с переходом с пролета на пролет приставным шагом</p> <p>Подбрасывание мяча вверх, повернуться кругом и словить его</p> <p>“Шишка – камешек”, “Кто быстрее обежит кегли?”</p>		
	Занятие № 73	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении</p> <p>Ходьба в колонне по одному, высоким шагом, перекатным шагом с пятки на носок, в полуприседе, выпадами</p> <p>Бег парами, бег по кругу, взявшись за руки</p> <p>Влезание-слезание по гимнастической стенке вертикально чередующимся шагом с переходом с пролета на пролет приставным шагом в сочетании со спуском по наклонной доске</p> <p>Подбрасывание большого мяча вверх над головой, хлопнуть в ладони и поймать его</p> <p>“Плюшевые медвежата”, “Кто сделает меньше шагов?”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 74	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Ходьба “змейкой”, с различными положениями рук</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени</p> <p>Прыжки на одной ноге с продвижением по кругу</p> <p>Ползание на животе по гимнастической скамейке</p> <p>Пройти по скамейке, на каждый шаг, хлопок под ногой, спрыгнуть</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

		“Найди свое место”, “Стань первым”		
28 неделя «Цирк»	Занятие № 75	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу</p> <p>Размыкание в строю, в колонне и шеренге на вытянутые руки</p> <p>Расчет на первый-второй</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два</p> <p>Ходьба в колонне по одному, высоким шагом, перекатным шагом с пятки на носок, в полуприседе, выпадами</p> <p>Бег широким и мелким шагом, с изменением темпа</p> <p>Прыжки в высоту на месте</p> <p>Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет</p> <p>“Мы веселые ребята”, “Кто быстрее?”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 76	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени</p> <p>Прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначенное место</p> <p>Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет</p> <p>Пройти по скамейке с мешочком на голове</p> <p>“Совушка”, “Горелки с платком”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 77	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”</p>	Объяснение, показ,	Индивидуальный

		<p>“Вольно!”</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Ходьба со сменой ведущего, приставным шагом вперед, назад, в сторону</p> <p>Прыжки на одной ноге с продвижением на 3-4 м</p> <p>Пройти по скамейке до середины, пролезть в обруч (который держит вертикально взрослый), спрыгнуть</p> <p>“Караси и щука”, “Кто быстрее перенесет мешочек?”</p>	игровое упражнение	способ, поточный способ
29 неделя «Встречаем птиц»	Занятие № 78	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу</p> <p>Размыкание в строю, в колонне и шеренге на вытянутые руки</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении</p> <p>Ходьба в колонне по одному, высоким шагом, перекатным шагом с пятки на носок, в полуприседе, выпадами</p> <p>Бег со сменой направления, со сменой ведущего</p> <p>Прыжки в высоту на месте</p> <p>Ползание на четвереньках с подползанием или перелезанием через скамейки</p> <p>“Найди себе пару”, “Проползай – перелезай”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 79	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу</p> <p>Размыкание в строю, в колонне и шеренге на вытянутые руки</p> <p>Расчет на первый-второй</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два</p> <p>Ходьба в колонне по одному, высоким шагом, перекатным шагом с пятки на носок, в полуприседе, выпадами</p> <p>Бег широким и мелким шагом, с изменением темпа</p> <p>Прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначенное место</p> <p>Пройти по скамейке до середины, пролезть в обруч (который держит</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ

		вертикально взрослый), прыгнуть “Кто лишний”, “Кто скорее по дорожке?”		
	Занятие № 80	Построение в колонну, построение в шеренгу Размыкание в строю, в колонне и шеренге на вытянутые руки Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы Бег со сменой направления, со сменой ведущего Прыжки на одной ноге с продвижением на 3-4 м Ползание на четвереньках с подползанием или перелезанием через скамейки Предложить детям самостоятельно заниматься с мячом “Карусель”, “На одной ножке по дорожке”	Объяснение, показ	Индивидуальный способ
Апрель				
30 неделя «Космос»	Занятие № 81	Построение в колонну, построение в шеренгу Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении Ходьба в колонне по одному, перекатным шагом с пятки на носок, в полуприседе, с различными положениями рук Бег в быстром темпе на расстояние 30 м Подъем туловища в сед за 1' Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу “Найди свое место”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие	Построение в колонну, построение в шеренгу, повороты на месте без	Объяснение,	Индивидуальный способ

	№ 82	<p>ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, со сменой направления, приставным шагом вперед, назад, в сторону</p> <p>Бег с одной стороны площадки на другую</p> <p>Бег по кругу, взявшись за руки</p> <p>Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 2м</p> <p>Прыжки в высоту с разбега</p> <p>Подъем туловища в сед за 1'</p> <p>“Мяч об пол”</p>	показ, игровое упражнение, подвижная игра	уальный способ, поточный способ
	Занятие № 83	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю, в колонне и шеренге на вытянутые руки</p> <p>Расчет на первый-второй</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, высоким шагом, выпадами</p> <p>Бег в быстром темпе на расстояние 30 м</p> <p>Подъем туловища в сед за 1'</p> <p>Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 2м</p> <p>Прыжки в высоту с разбега</p> <p>“Разверни круг”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
31 неделя «Волшебница вода»	Занятие № 84	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Расчет на первый-второй</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, со сменой направления,</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

		<p>приставным шагом вперед, назад, в сторону</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Метание в горизонтальную цель одной рукой</p> <p>“Не урони!”, “Мой веселый, звонкий мяч”</p>		
	Занятие № 85	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Ходьба “змейкой”</p> <p>Бег в медленном темпе на расстояние до 1500 м</p> <p>Метание в горизонтальную цель одной рукой</p> <p>Ходьба по скамье, прокатывая мяч двумя руками перед собой</p> <p>“Матрешки”, “Брось – догони”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 86	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении</p> <p>Ходьба в колонне по одному, перекатным шагом с пятки на носок, в полуприседе, с различными положениями рук</p> <p>Бег с одной стороны площадки на другую</p> <p>Бег по кругу, взявшись за руки</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>“Круговорот”, “Хитрая лиса”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
32 неделя «Праздник»	Занятие № 87	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, со сменой направления,</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ

весны и труда»		приставным шагом вперед, назад, в сторону Челночный бег 3x10 м Наклон вперед из положения сидя Метание мяча вдаль правой и левой рукой “Слушай сигнал”, “Кто дальше прыгнет”		
	Занятие № 88	Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю, в колонне и шеренге на вытянутые руки Расчет на первый-второй Ходьба на носках, на пятках, высоким шагом, выпадами Бег в медленном темпе на расстояние до 1500 м Наклон вперед из положения сидя Метание мяча вдаль правой и левой рукой Прыжок на возвышение высотой 20 см с места, с нескольких шагов “Шагающая кукла”, “Догони свою пару”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 89	Построение в колонну, построение в шеренгу Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении Наклон вперед из положения сидя Ходьба “змейкой” Бег в быстром темпе на расстояние 30 м Прыжок на возвышение высотой 20 см с места, с нескольких шагов Ходьба по скамье с наклонами, раскладывая или собирая кубики “Не смотри!”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
33 неделя «День	Занятие № 90	Построение в колонну, построение в шеренгу Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении Ходьба в колонне по одному, перекатным шагом с пятки на носок, в полуприседе, с различными положениями рук	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная	Индивидуальный способ, поточный способ

победы»		Бег в колонне по одному, со сменой ведущего Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой Стоять на одной ноге, закрыв глаза “Ястреб и утки”	игра	
	Занятие № 91	Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю, в колонне и шеренге на вытянутые руки Расчет на первый-второй Ходьба на носках, на пятках, высоким шагом, выпадами Бег в медленном темпе на расстояние до 1500 м Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой Кружиться парами, держась за руки (5-10 с) “Спящая лиса”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 92	Построение в колонну, построение в шеренгу Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении Ходьба с носка, в чередовании с другими движениями, по шнуру Бег с одной стороны площадки на другую Бег по кругу, взявшись за руки Прыжки через скакалку произвольным способом Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м “Узнай по голосу”, “Хитрая лиса”, “Брось – догони”	игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
Май				
34 неделя	Занятие № 93	Построение в колонну, в шеренгу Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении Ходьба высоким шагом, перекатным шагом с пятки на носок, в	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

«Мир победы»		<p>полуприседе, выпадами Бег со сменой ведущего, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, на одной, с продвижением вперед Метание в вертикальную цель (центр на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой “Один – двое”, “Караси и щука”, “Кто быстрее?”</p>	игра	
	Занятие № 94	<p>Построение в колонну, в шеренгу Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении Ходьба обычная в колонне по одному, со сменой направления, приставным шагом вперед, назад, в сторону Ходьба с мешочком на голове Бег в быстром темпе на расстояние 30 м Челночный бег 3x10 м Отбивы мяча об пол с продвижением вперед в прямом направлении на расстояние 5-6 м Бросание мяча вверх и ловля его одной, двумя руками не менее 10 раз подряд Забрасывание мяча в баскетбольную корзину “Лошадки”, “Найди себе пару”, “Спящая лиса”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 95	<p>Построение в колонну, в шеренгу Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении Ходьба высоким шагом, перекатным шагом с пятки на носок, в</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная	Индивидуальный способ, поточный способ

		<p>полуприседе, выпадами</p> <p>Бег в медленном темпе на расстояние до 1500 м</p> <p>Бросание мяча двумя руками от груди через веревку (на высоте поднятой руки ребенка)</p> <p>Прыжки через длинную вращающуюся скакалку</p> <p>“Совушка”, “Длинная скакалка”, “Цапля”</p>	игра	
35, 36 неделя		Педагогическое обследование	Тестовые задания	Индивидуальный способ

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Пояснительная записка

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

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

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-

3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Задачи:

5. Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
6. Развивать выразительность двигательных действий.

7. Обеспечить условия для проявления самостоятельности, как в организованных взрослыми формами двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с обстановкой (в группе, на участке, в зале и т.д.)
8. Повышать тренированность организма.

Перспективное планирование Подготовительные к школе группы

Неделя	№ занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации
Сентябрь				
1, 2 неделя	Занятия № 1-6	Педагогическое обследование	Тестовые задания	
3 неделя «Урожай»	Занятие №7	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, высоким шагом, в полном приседе Бег в разных направлениях, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку Бросание мяча двумя руками из-за головы из разных и.п. Бросание двумя руками от груди через веревку (на высоте поднятой руки ребенка) Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой выше и правильно ловить его «Ловишки», «Прыгуны»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ

	Занятие №8	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Ходьба в колонне по одному, со сменой темпа, со сменой ведущего</p> <p>Бег в быстром темпе на расстояние 10-30 м</p> <p>Прыжки через вращающуюся длинную скакалку, вбегая под нее с разбега</p> <p>Бросание мяча двумя руками из-за головы из разных и.п.</p> <p>Бросание двумя руками от груди через веревку (на высоте поднятой руки ребенка)</p> <p>“Слушай сигнал”, “Кто сделает меньше шагов?”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятия №9	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, высоким шагом, в полуприседе</p> <p>Бег в среднем темпе на расстояние 500 м</p> <p>Прыжки через вращающуюся длинную скакалку, вбегая под нее с разбега</p> <p>Упражнять детей в умении подбрасывать малый мяч одной рукой и ловить его той же рукой; перебрасывать мяч из одной руки в другую</p> <p>“Физкульт-ура!”, “Не задень”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	
4 неделя «Краски осени»	Занятие №10	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, высоким шагом, в полном приседе</p> <p>Бег в среднем темпе на расстояние 500 м</p> <p>Прыжки через короткую скакалку</p> <p>Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой</p> <p>“Плюшевые медвежата”, “Мы веселые ребята”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	

	Занятие №11	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Ходьба в колонне по одному, широким и мелким шагом, со сменой направления</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Прыжки через короткую скакалку</p> <p>Метание мяча, мешочка с песком вдаль правой и левой рукой с нескольких шагов разбега</p> <p>“Стань первым”, “Кто быстрее?”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	
	Занятие №12	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с преодолением препятствий</p> <p>Бег в разных направлениях, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени</p> <p>Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой</p> <p>В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания</p> <p>“Горелки с платком”, “Лиса и утки”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	
Октябрь				
5 неделя	Занятие № 13	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полном приседе</p> <p>Бег широким и мелким шагом, в разных направлениях</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ

«Животный мир»		Прыжки одна нога вперед - другая назад Упражнять детей в умении вести мяч между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча Задания с обручем “Догони свою пару”, “Хитрая лиса”		
	Занятие № 14	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении Ходьба приставным шагом боком, выпадами, скрестным шагом Бег с изменением темпа, со сменой ведущего Прыжки ноги скрестно - врозь Задания с обручем Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча. Оценить согласованность действий рук и ног “Стань первым”	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 15	Построение в колонну, в шеренгу Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Ходьба с закрытыми глазами с различными положениями рук Бег в медленном темпе на расстояние до 1500 м Прыжки на месте сериями 3х20 раз Закреплять умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений. “Мы – спортсмены!”	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте	Объяснение,	Группов

6 неделя «Я человек»	№ 16	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полном приседе</p> <p>Бег широким и мелким шагом, в разных направлениях</p> <p>Прыжки с поворотом направо, налево</p> <p>Упражнять детей в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы двумя руками или от груди двумя руками.</p> <p>Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки</p> <p>“Сделай фигуру”</p>	показ, подвижная игра	ой способ
	Занятие №17	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с преодолением препятствий</p> <p>Бег широким и мелким шагом, в разных направлениях</p> <p>Прыжки с поворотом кругом</p> <p>Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча при действиях в паре.</p> <p>Развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега</p> <p>“Уголки”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточны й способ
	Занятие № 18	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении</p> <p>Ходьба приставным шагом боком, выпадами, скрестным шагом</p> <p>Бег в медленном темпе на расстояние до 1500 м</p> <p>Прыжки с продвижением вперед, вправо, влево</p> <p>Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения силы толчка, выполнять слитно разбег и</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточны й способ

		толчок Закреплять умение вести мяч, перемещаясь в разном темпе правильность положения туловища при приземлении. “Кто лишний”		
7 неделя «Народная культура и традиции»	Занятие № 19	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Ходьба приставным шагом боком, выпадами, скрестным шагом Бег широким и мелким шагом, в разных направлениях Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Приучать выполнять подлезание быстро с ходу. Развивать у детей силу отталкивания в прыжках на скамейку Закреплять умение вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от земли и без отскока. “Матрешки”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 20	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с преодолением препятствий Бег с изменением темпа, со сменой ведущего Ползание на животе по гимнастической скамейке Развивать силу отталкивания при запрыгивании на гимнастическую скамейку. Оценить умение выполнять группировку при запрыгивании. Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с 4-5 м “Не смотри!”	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ

	Занятие № 21	<p>Построение в колонну, в шеренгу</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении</p> <p>Ходьба приставным шагом боком, выпадами, скрестным шагом</p> <p>Бег широким и мелким шагом, в разных направлениях</p> <p>Ползание на четвереньках, толкая головой мяч</p> <p>Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (высота центра мишени 2 м)</p> <p>Закреплять умение слитно выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места</p> <p>“Шагающая кукла”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
8 неделя «Наш быт»	Занятие №22	<p>Построение в колонну, в шеренгу</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Ходьба с закрытыми глазами с различными положениями рук</p> <p>Бег в медленном темпе на расстояние до 1500 м</p> <p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией с переходом вверху на другой пролет</p> <p>В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх</p> <p>“Пустое место”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 23	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении</p> <p>Ходьба приставным шагом боком, выпадами, скрестным шагом</p> <p>Бег с изменением темпа, со сменой ведущего</p> <p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет слева и справа</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

		Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед (под углом 90гр) “Невод”		
	Занятие № 24	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с преодолением препятствий Бег широким и мелким шагом, в разных направлениях В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении определять место для отталкивания, слитно выполнять разбег и отталкивание Упражнять детей в умении ползать по-пластунски, используя перекрестную координацию “Стой, олень!”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
Ноябрь				
9 неделя «Дружба, день народного единства»	Занятие № 25	Построение в колонну, в шеренгу Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Расчет по порядку Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, гимнастическим шагом Бег в колонне по одному, со сменой ведущего, с изменением темпа, с выполнением заданий Прыжки на месте сериями 3х20 раз Ползание вверх и вниз по наклонной доске Упражнять детей в ведении и забрасывании мяча в баскетбольное кольцо	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

		“Караси и щука”		
Занятие № 26	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Расчет по порядку</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, гимнастическим шагом</p> <p>Бег “змейкой”, с выполнением заданий</p> <p>Прыжки с поворотом кругом</p> <p>Ползание на четвереньках с подползанием или перелезанием через скамейки</p> <p>Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо</p> <p>“По скамейке”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ	
Занятие № 27	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении</p> <p>Ходьба “змейкой”</p> <p>Бег в колонне по одному, широким и мелким шагом, со сменой ведущего</p> <p>Прыжки с продвижением вперед, вправо, влево</p> <p>Ползание по скамейке на коленях</p> <p>Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо с расстояния 2 и 3 м</p> <p>“Упрямый бычок”</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	
Занятие № 28	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю</p>	Объяснение, показ,	Индивидуальный	

10 неделя «Транс порт»		<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, гимнастическим шагом</p> <p>Бег “змейкой”, с выполнением заданий</p> <p>Прыжки вверх из глубокого приседа</p> <p>Влезание-слезание на гимнастической стенке вертикально чередующимся шагом с переходом с пролета на пролет приставным шагом</p> <p>Закреплять умение выполнять круговой замах при метании вдаль из-за плеча одной рукой. При бросании побуждать детей выпрыгивать вверх, увеличивать силу отталкивания</p> <p>“Проползай – перелезай”</p>	игровое упражнение, подвижная игра	способ, поточный способ
	Занятие № 29	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Расчет по порядку</p> <p>Ходьба “змейкой”</p> <p>Бег в колонне по одному, широким и мелким шагом, со сменой ведущего</p> <p>Прыжки на одной ноге с продвижением на 3-4 м</p> <p>Лазание по гимнастической стенке в сочетании со спуском по наклонной доске</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять круговой замах при метании вдаль мешочков, шишек. Обратить внимание, какой предмет летит дальше и почему</p> <p>“Горка”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание	Объяснение,	Группово

	№ 30	<p>в строю</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении</p> <p>Ходьба с различными положениями рук, с закрытыми глазами</p> <p>Бег в колонне по одному, со сменой ведущего, с изменением темпа, с выполнением заданий</p> <p>Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке</p> <p>Развивать у детей силу отталкивания при бросании набивного мяча. Приучать выбрасывать предмет вперед-вверх</p> <p>Упражнять детей в умении пользоваться перекрестной координацией при ползании на предплечьях и коленях.</p> <p>“Прыг-скок по мосточку”</p>	показ, игровое упражнение, подвижная игра	й способ
11 неделя «Здоровей- ка»	Занятие № 31	<p>Построение в колонну, в шеренгу</p> <p>Расчет по порядку</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, гимнастическим шагом</p> <p>Бег в колонне по одному, широким и мелким шагом, со сменой ведущего</p> <p>Прыжки на месте сериями 3х20 раз</p> <p>Упражнять детей в использовании перекрестной координации при ползании по полу и скамейке</p> <p>Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений.</p> <p>Поручить организацию и проведение выбранной игры детям</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 32	<p>Построение в колонну, в шеренгу</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении</p>	Объяснение, показ,	Группово й способ

		<p>Ходьба с различными положениями рук, с закрытыми глазами</p> <p>Бег “змейкой”, с выполнением заданий</p> <p>Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке</p> <p>Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты</p> <p>Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией, переходя с одного пролета на другой</p> <p>Поручить организацию и проведение выбранной игры детям</p>	<p>игровое упражнение, подвижная игра</p>	
	Занятие № 33	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Расчет по порядку</p> <p>Ходьба с различными положениями рук, с закрытыми глазами</p> <p>Бег в колонне по одному, широким и мелким шагом, со сменой ведущего</p> <p>Прыжки на одной ноге с продвижением на 3-4 м</p> <p>Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот на 90гр.</p> <p>Уточнить с детьми выполнение броска от груди с замахом при метании вдаль набивного мяча.</p> <p>“Кто быстрее?”</p>	<p>Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра</p>	<p>Индивидуальный способ, поточный способ</p>
12 неделя	Занятие № 34	<p>Построение в колонну, в шеренгу</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, гимнастическим шагом</p> <p>Бег “змейкой”, с выполнением заданий</p> <p>В прыжках в длину с разбега привлекать внимание детей к</p>	<p>Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра</p>	<p>Индивидуальный способ, поточный способ</p>

«Кто как готовится к зиме»		отталкиванию вперед-вверх, побуждать выпрыгивать вверх При метании набивного мяча вдаль побуждать детей к достижению хорошего результата, закреплять согласованность действий руками и ногами при метании “Кто быстрее перенесет мешочек?”		
	Занятие № 35	Построение в колонну, в шеренгу Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении Ходьба с различными положениями рук, с закрытыми глазами Бег в колонне по одному, со сменой ведущего, с изменением темпа, с выполнением заданий Упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков Оценить правильность выполнения прыжка в длину с места и количественные показатели “Кто быстрее обежит кегли?”	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 36	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Расчет по порядку Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, гимнастическим шагом Бег в колонне по одному, широким и мелким шагом, со сменой ведущего Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча; уметь быстро реагировать на летящий мяч, выполнять дополнительные движения вперед, в сторону, назад Оценить правильность выполнения прыжков в высоту с разбега,	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

		количественные показатели “Караси и щука”		
Декабрь				
13 неделя «Здравствуй, зимушка-зима!»	Занятие № 37	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю на вытянутые руки</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Расчет на первый-второй</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении</p> <p>Ходьба в колонне по одному, со сменой направления, в полуприседе</p> <p>Бег в быстром темпе на расстояние 10-30 м</p> <p>Прыжки вверх, смещая ноги вправо и влево</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед, назад</p> <p>Бросание мяча двумя руками из-за головы из разных исходных положений</p> <p>“Слушай сигнал”, “Конники-спортсмены”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 38	<p>Построение в колонну, в шеренгу, размыкание в строю на вытянутые руки, повороты на месте без ориентиров</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Расчет на первый-второй</p> <p>Ходьба в колонне по одному со сменой темпа, в полном приседе</p> <p>Бег широким и мелким шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

		Бросание двумя руками от груди через веревку (на высоте поднятой руки ребенка) В прыжках на мат с разбега побуждать детей выносить руки вперед для наклона туловища вперед и выполнения группировки. “Карлики – великаны”, “Кто дальше прыгнет”		
	Занятие № 39	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю на вытянутые руки Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Расчет по порядку Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, приставным шагом вперед, назад, в сторону Челночный бег 3х10 м Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед, назад Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя руками и одной. Согласовывать движения рук и ног “Цапля”, “Мой веселый быстрый мячик”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
14 неделя «Город	Занятие № 40	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю на вытянутые руки Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Расчет на первый-второй Ходьба в колонне по одному, со сменой направления, в полуприседе	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

мастеров»		<p>Бег парами, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, по кругу, взявшись за руки</p> <p>Развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке)</p> <p>В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении сочетать разбег и толчок. Оценить умение определять место для отталкивания и выполнение группировки при приземлении.</p> <p>“Не смотри!”, “Физкульт-ура!”</p>		
	Занятие № 41	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Расчет по три (четыре)</p> <p>Ходьба в колонне по одному со сменой темпа, в полном приседе</p> <p>Бег парами, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, по кругу, взявшись за руки</p> <p>Упражнять детей в метании маленьким мячом в вертикальную цель. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели</p> <p>В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на выпрыгивание вверх в толчке, вынос рук вперед для сохранения равновесия.</p> <p>“Птицы и стужа”, “Лови, бросай, упасть не давай”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 42	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю на вытянутые руки, повороты на месте без ориентиров</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Расчет на первый-второй</p> <p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, приставным</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

		<p>шагом вперед, назад, в сторону</p> <p>Челночный бег 3х10 м</p> <p>Ползание по скамейке на коленях</p> <p>Предложить детям самостоятельно выбрать предмет для метания (маленький мяч, деревянный шарик, теннисный мяч или мешочек) при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный к сетке).</p> <p>Развивать умение выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и своего роста.</p> <p>“Два мороза”, “Один – двое”</p>		
15 неделя «Новогодний калейдоскоп»	Занятие № 43	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю на вытянутые руки,</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Расчет по порядку</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении</p> <p>Ходьба в колонне по одному, со сменой направления, в полуприседе</p> <p>Бег в быстром темпе на расстояние 10-30 м</p> <p>Знакомить детей с выполнением кувырка вперед</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его одной, двумя руками не менее 10 раз подряд</p> <p>“Мы веселые ребята”, “Найди себе пару”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 44	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю на вытянутые руки</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Расчет на первый-второй</p> <p>Ходьба в колонне по одному широким и мелким шагом, с носка,</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная	Индивидуальный способ, поточный способ

		<p>на внешней стороне стопы, высоким шагом</p> <p>Бег широким и мелким шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед, назад</p> <p>Упражнять детей в выполнении кувырка вперед</p> <p>Закреплять умение выполнять метание в вертикальную цель (большой мяч в сетке) различными предметами с разного расстояния</p> <p>“Ловишки”, “Через веревку”</p>	игра	
Занятие № 45	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю на вытянутые руки</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Расчет по три (четыре)</p> <p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, приставным шагом вперед, назад, в сторону</p> <p>Бег парами, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, по кругу, взявшись за руки</p> <p>Закреплять умение выполнять кувырок вперед, следить за выполнением плотной группировки</p> <p>В прыжках в высоту с разбега развивать умение преодолевать препятствие с ходу.</p> <p>“Мороз”, “Лошадки”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ	
Занятие № 46	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю на вытянутые руки</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Расчет по порядку</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ	

16 неделя «Новогодний калейдоскоп»		поворотом в движении Ходьба в колонне по одному, со сменой направления, в полуприседе Бег в быстром темпе на расстояние 10-30 м Ползание по скамейке на коленях Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, в умении сочетать подлезания разными способами с лазаньем. Отбивы мяча об пол одной, двумя руками не менее 10 раз подряд “Добеги и прыгни”, “По мостику”	игра	
	Занятие № 47	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Расчет на первый-второй Ходьба “змейкой”, скрестным шагом, гимнастическим шагом Бег широким и мелким шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега Упражнять детей в быстроте выполнения подлезания боком в обруч. Упражнять детей в ведении и передаче мяча партнеру. Закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног “Резвые мышата”	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 48	Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю на вытянутые руки Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Расчет на первый-второй Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

		<p>поворотом в движении</p> <p>Ходьба в колонне по одному широким и мелким шагом, с носка, на внешней стороне стопы, высоким шагом</p> <p>Бег парами, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, по кругу, взявшись за руки</p> <p>В прыжках в длину с разбега побуждать детей к выполнению энергичного толчка, слитному выполнению разбега и толчка.</p> <p>Упражнять детей в ведении и передаче мяча партнеру. Закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног</p> <p>“Брось – догони”</p>	игра	
Январь				
19 неделя «В гостях у сказки»	Занятие № 49	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю на вытянутые руки</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Расчет на первый-второй</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на внешней стороне стопы, со сменой темпа, со сменой направления</p> <p>Бег в быстром темпе на расстояние 10-30 м</p> <p>Прыжок с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см</p> <p>Ползание вверх и вниз по наклонной доске</p> <p>“Ходим в шляпах”, “Скок-поскок”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 50	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”</p>	Объяснение, показ,	Групповой

		<p>“Вольно!”</p> <p>Расчет на первый-второй</p> <p>Ходьба широким и мелким шагом, со сменой ведущего , с различными положениями рук</p> <p>Бег с изменением темпа, со сменой направления</p> <p>Прыжок с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см</p> <p>Отбивы мяча об пол с продвижением вперед на расстояние 8-10 м</p> <p>“Стань первым”, “Ножная цель”</p>	игровое упражнение, подвижная игра	способ
	Занятие № 51	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю на вытянутые руки,</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Расчет по порядку</p> <p>Ходьба в чередовании с другими движениями, с закрытыми глазами</p> <p>Бег в быстром темпе на расстояние 10-30 м</p> <p>Прыжки ноги вместе – врозь, на одной ноге с продвижением по кругу</p> <p>Бросание и ловля мяча друг с другом из различных и.п. и в сочетании с разными движениями</p> <p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации.</p> <p>“Плюшевые медвежата”, “На одной ножке по дорожке”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 52	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Расчет по три (четыре)</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение,	Индивидуальный способ, поточны

20 неделя «Этикет»		<p>Ходьба в колонне по одному, на внешней стороне стопы, со сменой темпа, со сменой направления</p> <p>Бег со сменой ведущего, поднимая вперед прямые ноги</p> <p>Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке</p> <p>Катание друг другу набивного мяча</p> <p>Ползание на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками</p> <p>“Гномы”, “Упрямый бычок”</p>	подвижная игра	й способ
	Занятие № 53	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю на вытянутые руки</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Расчет на первый-второй</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении</p> <p>Ходьба широким и мелким шагом, со сменой ведущего , с различными положениями рук</p> <p>Бег с изменением темпа, со сменой направления</p> <p>В прыжках в высоту с разбега предложить детям самостоятельно определять расстояние для разбега. Подчеркнуть связь быстрого разбега и толчка.</p> <p>Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м</p> <p>“Льдинки, ветер и мороз ”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 54	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Расчет на первый-второй</p> <p>Ходьба в чередовании с другими движениями, с закрытыми глазами</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ

		<p>Бег “змейкой”, с выполнением заданий</p> <p>Прыжки в глубину с высоты 30 см, в обозначенное место</p> <p>Ползание на четвереньках, толкая головой мяч</p> <p>Метание в вертикальную цель правой и левой рукой</p> <p>“Снег кружится”, “По скользкой палубе в шторм”</p>		
21 неделя «Моя семья»	Занятие № 54	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю на вытянутые руки</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Расчет по три (четыре)</p> <p>Ходьба в чередовании с другими движениями, с закрытыми глазами</p> <p>Бег со сменой ведущего, поднимая вперед прямые ноги</p> <p>Прыжки на месте сериями 3х30 раз</p> <p>Закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. Оценить правильность выполнения и. п. и броска</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу под дуги и шнуры, выбирать способ подлезания с учетом их роста</p> <p>“Волк и олени”, “Достань до мяча”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 55	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю на вытянутые руки,</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Расчет по порядку</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на внешней стороне стопы, со сменой темпа, со сменой направления</p> <p>Бег “змейкой”, с выполнением заданий</p> <p>Ползание на животе по гимнастической скамейке</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ

		<p>поворота.</p> <p>В метании в цель упражнять детей в умении выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели.</p> <p>“Найди свой домик ”</p>		
	Занятие № 56	<p>Построение в колонну, в шеренгу, повороты на месте, размыкание в строю на вытянутые руки</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Расчет на первый-второй</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении</p> <p>Упражнять детей в ведении, передаче, ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча. Развивать согласованность действий партнеров.</p> <p>Ползание на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками</p> <p>В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитное выполнение разбега и толчка. Предложить детям сравнить дальность прыжка при коротком и дальнем разбеге.</p> <p>“Гуси-лебеди”, “Сделай фигуру”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
Февраль				
22 неделя	Занятие № 57	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, повороты на месте без ориентиров, размыкание в строю на вытянутые руки</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, со сменой темпа, со сменой ведущего</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Групповой способ

«Маленькие исследователи»		Бег широким и мелким шагом, с высоким подниманием бедра, в сочетании с другими движениями Прыжки на месте сериями 3х30 раз Ползание на четвереньках с подползанием или перелезанием через скамейки Метание в вертикальную цель правой и левой рукой “Тномы”, “По мачтам и реям”		
	Занятие № 58	Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю на вытянутые руки Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении Ходьба с носка, высоким шагом, в полуприседе, в чередовании с другими движениями Челночный бег 3х10 м Прыжки боком, перепрыгивая через линии Влезание - сплезание на гимнастической стенке вертикально чередуясь шагом с переходом с пролета на пролет приставным шагом Отбивы и ловля мяча от стены с различными заданиями “Лошадки”, “Альпинисты”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 59	Построение в колонну, построение в шеренгу, повороты на месте без ориентиров, размыкание в строю на вытянутые руки Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении Ходьба обычная в колонне по одному, со сменой темпа, со сменой ведущего	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ

		<p>Бег парами</p> <p>Прыжки на одной ноге вперед-назад, вправо-влево</p> <p>Влезание - слезание на гимнастической стенке вертикально чередующимся шагом с переходом с пролета на пролет приставным шагом</p> <p>Упражнять детей в умении вести мяч, передавать и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Развивать согласованность действий между партнерами.</p> <p>“Матрешки”, “Бросай, отбивай, лови, не теряй”</p>		
23 неделя «Азбука безопасности»	Занятие № 60	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, повороты на месте без ориентиров, размыкание в строю на вытянутые руки</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону, в полном приседе</p> <p>Бег широким и мелким шагом, с высоким подниманием бедра, в сочетании с другими движениями</p> <p>Прыжки одна нога вперед – другая назад</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спуском по наклонной доске</p> <p>Уточнить с детьми выполнение броска от груди с замахом при метании вдаль набивного мяча</p> <p>“По мостику”, “Снайперы”, “Шишка – камешек”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 61	<p>Построение в колонну</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении</p>	Объяснение, показ, игровое	Индивидуальный способ,

		<p>Ходьба “змейкой”, перекатным шагом, по шнуру</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Прыжки ноги скрестно-врозь</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке поднимаясь и спускаясь по диагонали с пролета на пролет</p> <p>Метание в цель из различных и.п.</p> <p>Упражнять детей в умении выбирать способ для быстрого подлезания под препятствия разной высоты.</p> <p>“Мяч в корзину”, “Коршун и наседка”</p>	упражнение	поточный способ
	Занятие № 62	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, со сменой темпа, со сменой ведущего</p> <p>Бег парами</p> <p>Прыжки с поворотом кругом</p> <p>Упражнять детей в выполнении группировки при запрыгивании на скамейку. Развивать умение сохранять равновесие при спрыгивании с поворотом на 180 и 90°</p> <p>Развивать у детей глазомер и регулицию силы броска при сбивании маленьким предметом. Закреплять умение выполнять слитно замах и бросок с использованием переноса центра тяжести с одной ноги на другую</p> <p>“Горелки с платком”, “Пожарные на учении”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
24 неделя	Занятие № 63	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, повороты на месте без ориентиров, размыкание в строю на вытянутые руки</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение,	Индивидуальный способ, поточный

«Наши защитники»		<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону, в полном приседе</p> <p>Бег широким и мелким шагом, с высоким подниманием бедра, в сочетании с другими движениями</p> <p>Закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка в высоту с прямого разбега, добиваться слитности их выполнения</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч</p> <p>“Хитрая лиса”, “Проползай – перелезай”</p>	подвижная игра	й способ
	Занятие № 64	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю на вытянутые руки</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении</p> <p>Ходьба с носка, высоким шагом, в полуприседе, в чередовании с другими движениями</p> <p>Бег широким и мелким шагом, с высоким подниманием бедра, в сочетании с другими движениями</p> <p>В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, завершая движение кистью руки</p> <p>Поручить организацию и проведение выбранной игры детям</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие	Построение в колонну, построение в шеренгу	Объяснение,	Индивид

	№ 65	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному, со сменой темпа, со сменой ведущего</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Прыжки одна нога вперед – другая назад</p> <p>Приучать детей быстро переходить от подлезания к лазанью с использованием перекрестной координации. Упражнять в выполнении перехода с одного пролета гимнастической стенки на другой.</p> <p>“Ловишка, бери ленту”, “По мосточку скок-поскок”</p>	показ, игровое упражнение, подвижная игра	уальный способ, поточный способ
25 неделя «Женский день»	Занятие № 66	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, повороты на месте без ориентиров</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении</p> <p>Ходьба с носка, высоким шагом, в полуприседе, в чередовании с другими движениями</p> <p>Бег парами</p> <p>В прыжках в длину с разбега закреплять отталкивание одной ногой, приземление одновременно на две ноги.</p> <p>В перебрасывании и ловле мяча в парах развивать умение выпускать предмет по дугообразной траектории, ловить мяч, захватывая его с боков, следить за полетом мяча и развивать реакцию на летящий мяч</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу под дуги и шнуры, выбирать способ подлезания с учетом их роста</p> <p>“Горелки”, “Прыгни – повернись”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие	Построение в колонну, построение в шеренгу, повороты на месте	Объяснение,	Индивидуальный

№ 67	<p>без ориентиров, размыкание в строю на вытянутые руки Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону, в полном приседе</p> <p>Бег широким и мелким шагом, с высоким подниманием бедра, в сочетании с другими движениями</p> <p>Развивать силу толчка; в прыжках на мат с разбега закреплять умение выполнять толчок одной ногой, а приземляться на две.</p> <p>Уточнить с детьми выполнение броска от груди с замахом при метании вдаль набивного мяча.</p> <p>“Невод”, “Прыгуны”</p>	показ, игровое упражнение	уальный способ, поточны й способ
Занятие № 68	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении</p> <p>Ходьба с мешочком на голове, скрестным шагом, гимнастическим шагом</p> <p>Челночный бег 3х10 м</p> <p>Упражнять детей в энергичном отталкивании при спрыгивании, приучать регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении</p> <p>Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед (под углом 90гр)</p> <p>“Водяной”, “Мышеловка”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивид уальный способ, поточны й способ
Март			

26 неделя «Весна шагает по планете»	Занятие № 69	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего, со сменой направления, скрестным шагом Бег “змейкой”, с изменением темпа, широким и мелким шагом Прыжки в высоту на месте Ползание на животе по гимнастической скамейке “Тномы”, “Слушай сигнал”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 70	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении Ходьба “змейкой”, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, высоким шагом, в приседе, с различными положениями рук Бег парами, по кругу, взявшись за руки, с выполнением заданий Прыжки в высоту на месте Ползание на спине по гимнастической скамейке Упражнять детей в умении подбрасывать малый мяч одной рукой и ловить его той же рукой; перебрасывать мяч из одной руки в другую “Цапля”, “Плюшевые медвежата”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 71	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”</p>	Объяснение, показ,	Групповой

		<p>“Вольно!”</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Ходьба с мешочком на голове, с носка, со сменой темпа</p> <p>Бег в сочетании с другими движениями – через линии, со сменой направления, со сменой ведущего</p> <p>Прыжки в длину с разбега</p> <p>Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед (под углом 90гр)</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его одной, двумя руками не менее 20 раз подряд</p> <p>“Матрешки”, “Спящая лиса”</p>	<p>игровое упражнение, подвижная игра</p>	<p>способ</p>
<p>27 неделя «Быть здоровыми хотим»</p>	<p>Занятие № 72</p>	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, расчет на первый-второй</p> <p>Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего, со сменой направления, скрестным шагом</p> <p>Бег “змейкой”, с изменением темпа, широким и мелким шагом</p> <p>Прыжки в высоту с разбега</p> <p>Лазание по гимнастической стенке по диагонали чередуя шагами и в сочетании со спуском по наклонной доске</p> <p>Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой</p> <p>“Не смотри!”, “Будь внимателен”</p>	<p>Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра</p>	<p>Индивидуальный способ, поточный способ</p>
	<p>Занятие № 73</p>	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю</p> <p>Построение в колонну, построение в шеренгу, расчет по три (четыре)</p> <p>Ходьба “змейкой”, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, высоким шагом, в приседе, с различными положениями рук</p>	<p>Объяснение, показ, игровое упражнение</p>	<p>Индивидуальный способ, поточный способ</p>

		<p>Бег парами, по кругу, взявшись за руки, с выполнением заданий</p> <p>Прыжки в высоту с разбега</p> <p>Лазание по гимнастической стенке по диагонали чередуя шагами и в сочетании со спуском по наклонной доске</p> <p>Предложить детям самостоятельно заниматься с мячом</p> <p>“Кто сделает меньше шагов?”, “Ловишки с мячом”</p>		
	Занятие № 74	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении</p> <p>Ходьба с мешочком на голове, с носка, со сменой темпа</p> <p>Бег в сочетании с другими движениями – через линии, со сменой направления, со сменой ведущего</p> <p>Прыжки через скакалку произвольным способом</p> <p>Пройти по скамейке до середины, пролезть в обруч (который держит вертикально взрослый), спрыгнуть</p> <p>Предложить детям самостоятельно заниматься с мячом</p> <p>“Кто быстрее перенесет мешочек?”, “Пожарные на учении”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
28 неделя «Цирк»	Занятие № 75	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении</p> <p>Ходьба перекатным шагом с пятки на носок, в полуприседе, приставным шагом вперед, назад, в сторону, скрестным шагом</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ

	<p>Бег “змейкой”, с изменением темпа, широким и мелким шагом</p> <p>Прыжки в длину с разбега</p> <p>Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений.</p> <p>Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком</p> <p>“Кто быстрее обежит кегли?”, “Быстрый мячик”</p>		
Занятие № 76	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Ходьба “змейкой”, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, высоким шагом, в приседе, с различными положениями рук</p> <p>Бег парами, по кругу, взявшись за руки, с выполнением заданий</p> <p>Прыжки с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см</p> <p>Упражнять детей в умении ползать по-пластунски, используя перекрестную координацию</p> <p>Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой</p> <p>“Пробеги, не задень”, “Веселые соревнования”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
Занятие № 77	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, расчет на первый-второй</p> <p>Ходьба с мешочком на голове, с носка, со сменой темпа</p> <p>Бег в сочетании с другими движениями – через линии, со сменой направления, со сменой ведущего</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ

		<p>Прыжки с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см</p> <p>Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя руками и одной. Согласовывать движения рук и ног</p> <p>“Ловишки”, “Сбей кеглю”, “Ходим в шляпах”</p>		
29 неделя «Встречаем птиц»	Занятие № 78	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю, расчет по три (четыре)</p> <p>Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего, со сменой направления, скрестным шагом</p> <p>Бег в сочетании с другими движениями – через линии, со сменой направления, со сменой ведущего</p> <p>Прыжки через скакалку произвольным способом</p> <p>Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой</p> <p>“Физкульт-ура!”, “Карусель”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 79	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении</p> <p>Ходьба перекатным шагом с пятки на носок, в полуприседе, приставным шагом вперед, назад, в сторону, скрестным шагом</p> <p>Бег “змейкой”, с изменением темпа, широким и мелким шагом</p> <p>В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять энергичный замах руками для увеличения силы толчка.</p> <p>Пройти по скамейке, на каждый шаг, хлопок под ногой, спрыгнуть</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ

		Бросание мяча двумя руками от груди через веревку (на высоте поднятой руки ребенка) “Один – двое”, “Стань первым”		
	Занятие № 80	Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении Ходьба “змейкой”, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, высоким шагом, в приседе, с различными положениями рук Бег парами, по кругу, взявшись за руки, с выполнением заданий В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять энергичный замах руками для увеличения силы толчка. Бросание мяча двумя руками от груди через веревку (на высоте поднятой руки ребенка) “Совушка”, “Шмель”, “Стань первым”	Объяснение, показ	Индивидуальный способ
Апрель				
30 неделя «Приведем планету в порядок»	Занятие № 81	Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком Ходьба с мешочком на голове, с носка, со сменой темпа Предложить детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки Поручить организацию и проведение выбранной игры детям	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие	Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю	Объяснение,	Индивидуальный способ

	№ 82	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, расчет по три (четыре)</p> <p>Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего, со сменой направления, скрестным шагом</p> <p>Бег в быстром темпе на расстояние 30 м</p> <p>Прыжки ноги вместе - врозь</p> <p>Ползание на животе по гимнастической скамейке</p> <p>Бросание мяча двумя руками из-за головы из разных исходных положений</p> <p>“Часовой”, “Пробеги тихо”</p>	показ, игровое упражнение, подвижная игра	уальный способ, поточный способ
	Занятие № 83	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, расчет на первый-второй</p> <p>Ходьба “змейкой”, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, высоким шагом, в приседе, с различными положениями рук</p> <p>Бег в среднем темпе на расстояние 500 м</p> <p>Прыжки на месте сериями 3х30 раз</p> <p>Ползание на спине по гимнастической скамейке</p> <p>Бросание мяча двумя руками из-за головы из разных исходных положений</p> <p>“Круговорот”, “Скворечники”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
31 неделя «Волшебница вода»	Занятие № 84	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю</p> <p>Построение в колонну, построение в шеренгу, расчет по три (четыре)</p> <p>Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего, со сменой направления, скрестным шагом</p> <p>Бег “змейкой”, широким и мелким шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, поднимая прямые ноги вперед</p> <p>Прыжки боком, перепрыгивая через линии</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

	Лазание по гимнастической стенке по диагонали чередующимся шагом и в сочетании со спуском по наклонной доске Бросание мяча вверх и ловля его одной, двумя руками не менее 20 раз подряд “Не урони!”, “Горелки с платком”		
Занятие № 85	Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком Ходьба “змейкой”, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, высоким шагом, в приседе, с различными положениями рук Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, поднимая прямые ноги вперед, прыжками Прыжки одна нога вперед – другая назад Бросание мяча вверх и ловля его одной, двумя руками не менее 20 раз подряд “По мостику”, “Кто быстрее?”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
Занятие № 86	Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении Ходьба с мешочком на голове, с носка, со сменой темпа Бег “змейкой”, широким и мелким шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, поднимая прямые ноги вперед Прыжки с поворотом кругом Отбивы мяча об пол одной, двумя руками не менее 20 раз подряд	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ

		Бросание и ловля мяча друг с другом из различных и.п. и в сочетании с разными движениями “Канатаходцы”, “Космонавты”		
32 неделя «Праздник весны и труда»	Занятие № 87	Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!” Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком Ходьба “змейкой”, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, высоким шагом, в приседе, с различными положениями рук Бег “змейкой”, широким и мелким шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, поднимая прямые ноги вперед Отбивы мяча об пол с продвижением вперед на расстояние 10-15 м Упражнять детей в умении вести мяч между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча “Разверни круг”, “Мышеловка”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 88	Построение в колонну, построение в шеренгу, расчет на первый- второй Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего, со сменой направления, скрестным шагом Бег в среднем темпе на расстояние 500 м Бросание и ловля мяча друг с другом из различных и.п. и в сочетании с разными движениями Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч “Стоп!”, “Через линии”	Объяснение, показ, игровое упражнение	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие	Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю	Объяснение,	Группов

	№ 89	<p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении</p> <p>Ходьба с мешочком на голове, с носка, со сменой темпа</p> <p>Бег в быстром темпе на расстояние 30 м</p> <p>Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений.</p> <p>Поручить организацию и проведение выбранной игры детям “Сделай фигуру”, “Я – салка!”</p>	показ, игровое упражнение, подвижная игра	ой способ
33 неделя «День победы»	Занятие № 90	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю</p> <p>Построение в колонну, построение в шеренгу, расчет по три (четыре)</p> <p>Ходьба перекатным шагом с пятки на носок, в полуприседе, приставным шагом вперед, назад, в сторону, скрестным шагом</p> <p>Бег “змейкой”, широким и мелким шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, поднимая прямые ноги вперед</p> <p>Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска при сбивании маленьким предметом. Закреплять умение выполнять слитно замах и бросок с использованием переноса центра тяжести с одной ноги на другую</p> <p>Пройти по скамейке до середины, пролезть в обруч (который держит вертикально взрослый), спрыгнуть</p> <p>“Собери кегли”, “Хитрая лиса”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие	Построение в колонну, построение в шеренгу, расчет на первый-	Объяснение,	Индивиду

	№ 91	<p>второй</p> <p>Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего, со сменой направления, скрестным шагом</p> <p>Ходьба “змейкой”, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, высоким шагом, в приседе, с различными положениями рук</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, поднимая прямые ноги вперед, прыжками</p> <p>Отбивы мяча об пол одной, двумя руками не менее 20 раз подряд</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед, назад</p> <p>“Коршун и наседка”, “Перемени предмет”</p>	показ, игровое упражнение, подвижная игра	уальный способ, поточны й способ
	Занятие № 92	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Ходьба с мешочком на голове, с носка, со сменой темпа</p> <p>Бег в среднем темпе на расстояние 500 м</p> <p>Метание вдаль правой и левой рукой</p> <p>Прыжки через короткую скакалку разными способами</p> <p>“Зебры и антилопы”, “Ястреб и утки”</p>	игровое упражнение, подвижная игра	Индивид уальный способ, поточны й способ
Май				
34 неделя «Мир природы»	Занятие № 93	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении</p> <p>Ходьба перекатным шагом с пятки на носок, в полуприседе,</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивид уальный способ, поточны й способ

	<p>приставным шагом вперед, назад, в сторону, скрестным шагом</p> <p>Бег в быстром темпе на расстояние 30 м</p> <p>Бег с изменением темпа, с выполнением заданий, со сменой направления, со сменой ведущего</p> <p>Прыжки ноги скрестно - врозь</p> <p>Бросание двумя руками от груди через веревку (на высоте поднятой руки ребенка)</p> <p>Забрасывание мяча в б/б корзину</p> <p>“Тяни в круг”, “Охотники и утки”</p>		
Занятие № 94	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении</p> <p>Ходьба со сменой ведущего, перекатным шагом с пятки на носок, в полуприседе, приставным шагом вперед, назад, в сторону</p> <p>Бег в среднем темпе на расстояние 500 м</p> <p>Прыжки через длинную вращающуюся скакалку</p> <p>Отбивы мяча об пол с продвижением вперед на расстояние 10-15 м</p> <p>“Фигурная ходьба”, “Сбей мяч”</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
Занятие № 95	<p>Построение в колонну, построение в шеренгу, размыкание в строю</p> <p>Основная стойка с выполнением команд “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”</p> <p>Повороты на месте без ориентиров переступанием и прыжком</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три) в движении</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ

		<p>Ходьба гимнастическим шагом, с различными положениями рук, скрестным шагом, в приседе</p> <p>Бег в медленном темпе на расстояние до 1500 м</p> <p>Прыжки через короткую скакалку разными способами</p> <p>Отбивы мяча о стену в сочетании с различными движениями</p> <p>“Построй колонну”, “Кто дальше?”</p>		
35, 36 неделя		Педагогическое обследование	Тестовые задания	Индивидуальный способ

2.5. Взаимодействие с педагогами, родителями воспитанников, детьми

Цель: создание условий для охраны и укрепления физического и психологического здоровья детей.

Задачи:

1. Способствовать получению элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья;
2. Приобщать детей к здоровому образу жизни;
3. Способствовать укреплению здоровья детей средствами физической культуры;
4. Содействовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы и выносливости);
5. Повышение активности и общей работоспособности;
6. Формировать интерес к занятиям физической культуры;
7. Способствовать выработке у детей привычки соблюдения режима, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх.

Перспективно годовой план учебно-воспитательной работы

Работа с педагогами

№ п/п	Содержание	Сроки проведения	Ответственные
1	Консультации: 1.«Зарядка как один из важных компонентов режима двигательной активности детей» 2.«На участке мы играем, и здоровье укрепляем: организация индивидуальной работы с детьми по ФИЗО» 3.«Использование физкультурных занятий при формировании привычки к здоровому образу жизни» 5.«Спортивные игры с элементами спорта: баскетбол и футбол»	В течение года	Инструктор физкультуры
2	Консультирование и оказание практической помощи воспитателям и специалистам ДОУ	В течение года	Инструктор физкультуры
3	Оформить физкультурный зал к совместному развлечению детей с родителями «День здоровья», «День защитника Отечества», «День космонавтики»,	Ноябрь, февраль, апрель	Инструктор физкультуры
4	Конкурс среди воспитателей «Лучший физкультурный уголок»	Январь	Инструктор физкультуры
5	Консультации для воспитателей; - «Утренняя гимнастика в детском саду» - «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию» -«Техника безопасности детей на физкультурном занятии»	Сентябрь Октябрь Декабрь	Инструктор физкультуры

Работа с детьми

№	Содержание	Сроки проведения	Ответственные
1	Проведение утренней гимнастики	Ежедневно	Инструктор Физкультуры, Воспитатели
2	Проведение физкультурных занятий	Ежедневно	Инструктор Физкультуры
3	Прогулка-поход «Путешествие в осенний лес»	Сентябрь	Инструктор Физкультуры, Воспитатели
4	Спортивное развлечение по ПДД «Светофорик»	Сентябрь	Инструктор Физкультуры, Воспитатели
5	Подготовить и провести физкультурные развлечения во всех группах на разные темы «День бегуна», Спортивная игра «Чтоб здоровье сохранить - научись его ценить», «Осенний марафон», Спортивное соревнование «Зарница», Спортивное соревнование «День здоровья»	1 раз месяц	Инструктор Физкультуры, Воспитатели
6	Спортивные развлечения для старшей подготовительной группы: 1.«Лето красное, прощай» (спортивное развлечение) 2.«Светофорик» (спортивное развлечение по ПДД) 3.Экскурсия в осенний лес 4. «День веселого обруча»	Сентябрь Сентябрь Октябрь Ноябрь	Воспитатели младших групп Воспитатели средних групп Воспитатели средних групп Воспитатели

5. Экскурсия в зимний лес	Декабрь	старших групп Воспитатели средних групп
6. «Ура -каникулы!» (зимние забавы на свежем воздухе)	Январь	Воспитатели подготов.групп
7.«Зарница»	Январь	Воспитатели старших и подготов.групп
8. «Бравые солдаты!» (спортивно-музыкальное развлечение с папами, посвященное дню защитника Отечества)	Февраль	Воспитатели старших и подготов.групп
9. «Большие гонки» (соревнования на лыжах)	Февраль	Воспитатели подготов.групп
10.«Смотр строя и песни»	Март	Воспитатели старших и подготов.групп
11.«Праздник безобразник» (день шуток, смеха, забав, игр, частушек, бантиков)	Апрель	Воспитатели средних групп
12.«На помощь в Светофорию» (спортивное развлечение по ПДД)	Апрель	Воспитатели подготов.групп
13. Экскурсия в весенний лес	Май	Воспитатели средних групп
14. «Парад Победы» (участие на празднике посвященного празднике 9 мая со смотром строя и песни)	Май	Воспитатели всех групп
15.«Веселый флажок» (спортивное развлечение)	Июнь	Воспитатели всех групп
16. «В гостях у Бабы Яги» (праздник воздушных шариков)	Июль	Воспитатели средних и старших групп

	<p>17. «Красный, желтый, зеленый» (развлечение по ПДД)</p> <p>18.«День Нептуна» (игры с водой)</p>	<p>Август</p> <p>Август</p>	<p>Воспитатели старших групп</p> <p>Воспитатели средних групп</p> <p>Инструктор Физкультуры, музыкальный руководитель</p>
--	--	-----------------------------	---

Работа с родителями

№ п/п	Содержание	Сроки проведения	Ответственные
1	Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей по теме: «Советы физинструктора»	в течение года	Инструктор Физкультуры
2	Консультации для родителей: - «Значение и организация утренней гимнастики в семье». - «Как научить ребенка следить за осанкой», - «Десять советов родителям» - «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях» - «Профилактика и коррекция плоскостопия» - Физкультурный уголок дома - «Здоровье в порядке –спасибо зарядке!»	в течение года	Инструктор по физкультуры
3	Совместные праздники с родителями: - Зимние игры - 23 февраля - День космонавтики - День победы	Декабрь Февраль Апрель Май	Инструктор по физкультуре Воспитатели средних групп Воспитатели старших и подготовительных групп Воспитатели старших групп Воспитатели всех групп

3.1. Организация режима пребывания детей в ДОУ

Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре (нагрузка 30 часов в неделю)

ПОНЕДЕЛЬНИК 8.00-12.00;15.00-17.00 бч.	ВТОРНИК 8.00-14.00 бч.	СРЕДА 8.00-12.00;15.00-17.00 бч.	ЧЕТВЕРГ 8.00-14.00 бч.	ПЯТНИЦА 8.00-14.00 бч.
<p>8.00 – 8.30 Утренняя гимнастика</p> <p>8.40-8.55 Образовательная деятельность в группе №3</p> <p>9.00-9.20 Образовательная деятельность в группе №6</p> <p>9.30-9.55 Образовательная деятельность в группе №7</p> <p>10.00-10.30 Образовательная деятельность в группе №5</p> <p>10.40-11.10 Образовательная деятельность в группе №9</p> <p>11.20-11.40 Образовательная деятельность в группе №2</p> <p>11.40-12.00 Индивидуальная работа с детьми старшего дошкольного возраста на свежем воздухе группы №7, №8, №10</p> <p>15.00.-15.10 Контроль организации закаливающих процедур в группах</p> <p>15.10-15.35 Образовательная деятельность в группе № 8</p> <p>15.45-16.10 Образовательная деятельность в группе № 10</p> <p>16.30-17.00 Образовательная деятельность в группе № 11</p>	<p>8.00 – 8.30 Утренняя гимнастика</p> <p>8.30 – 9.00 Консультация для родителей</p> <p>9.05-9.20 Образовательная деятельность (в группе) в группе № 4</p> <p>9.30 – 10.30 Сопровождение детей с ОВЗ в процессе образовательной деятельности</p> <p>10.30-11.30 Индивидуальная работа с детьми подготовительных групп №9, №5, №11</p> <p>11.30-12.30 Консультация для воспитателей средних групп</p> <p>13.00-14.00 Консультация для воспитателей младших групп</p>	<p>8.00 – 8.30 Утренняя гимнастика</p> <p>8.40-8.55 Образовательная деятельность в группе № 4</p> <p>9.00-9.20 Образовательная деятельность в группе № 6</p> <p>9.30-9.55 Образовательная деятельность в группе № 8</p> <p>10.10-10.30 Образовательная деятельность в группе № 10</p> <p>10.40-11.10 Образовательная деятельность в группе № 11</p> <p>11.20-11.40 Образовательная деятельность в группе № 2</p> <p>11.40 – 12.00 Индивидуальная работа с детьми среднего возраста</p> <p>15.00.-15.10 Контроль организации закаливающих процедур в группах</p> <p>15.10-15.35 Образовательная деятельность в группе № 7</p> <p>15.45-16.15 Образовательная деятельность в группе № 5</p> <p>16.30-17.00 Образовательная деятельность в группе № 9</p>	<p>8.00 – 8.30 Утренняя гимнастика</p> <p>8.30 – 9.00 Оперативное совещание с инструктором по ГВ, по вопросам сохранения здоровья воспитанников</p> <p>9.05-9.20 Образовательная деятельность (в группе) в группе № 3</p> <p>9.30 – 10.30 Сопровождение образовательного процесса детей младших групп</p> <p>10.30-11.30 Индивидуальная работа с детьми старшего дошкольного возраста №7, №8, №10</p> <p>11.30-12.30 Индивидуальная работа с детьми подготовительных групп №9, №5, №11</p> <p>12.30-13.15 Консультация для воспитателей старших групп</p> <p>13.15-14.00 Консультация для воспитателей старших групп</p>	<p>8.00 – 8.30 Утренняя гимнастика</p> <p>8.40-8.55 Образовательная деятельность в группе № 3</p> <p>9.05 -9.20 Образовательная деятельность в группе № 4</p> <p>9.30 -9.55 Образовательная деятельность в группе № 2</p> <p>10.05-10.25 Образовательная деятельность в группе № 6</p> <p>10.30-11.30 Индивидуальная работа с детьми на свежем воздухе</p> <p>11.30-12.00 Образовательная деятельность (на открытом воздухе) 7, 8, 10, 5, 11 группы</p> <p>12.00-13.00 Консультация для воспитателей подготовительных групп</p> <p>13.00-14.00 Консультация со специалистами</p>

3.2. Организация и содержание развивающей предметно –пространственной среды физкультурного зала

<i>n/n</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>
	Мат	1
	Комплекс спортивный	1
	Гимнастическая скамейка	4
	Дорожка массажная (ребристая)	1
	Мяч (d-5см.)	20
	Туннель-труба	2
	Медицинбол 0,5 кг.	2
	Мяч детский	20
	Скакалка	15
	Палка гимнастическая	20
	Лыжи	10
	Секундомер	1
	Массажный «следок»	5
	Ленточки	20
	Шнур 5м.	1
	Шнур короткий	10
	Флажки	50
	Паращют	1
	Конус для разметки	10
	Обручи (d-60см.)	5
	Мешочки с грузом масса 150-200гр.	10

