

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 7 «Дарование»

**УТВЕРЖДЕНО**

Педагогическим советом  
МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование».  
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Заведующий  
МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование»

\_\_\_\_\_ Л.Н. Морозова  
Приказ № 329 от 30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для детей от 2 до 7 (8) лет**  
**на 2022-2023 учебный год**  
(приложение к основной образовательной программе  
дошкольного образования)

**Составитель:** Денисова Е.А.,  
инструктор по физической культуре

Юрга, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1 . Цель и задачи реализации рабочей программы .....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы .....	3
1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы.....	7
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	15
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие» .....	15
2.2. Формы, методы, способы и средства реализации рабочей программы .....	19
2.3. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников .....	20
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	22
3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы .....	22
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	22
3.3. Организация образовательной деятельности. ....	24
3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды .....	26
3.5. Оценка состояния здоровья детей .....	26
Литература.....	28
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.....	29

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

### 1.1.1. Цель и задачи реализации рабочей программы

Рабочая программа по физической культуре (далее – Программа) составлена в соответствии действующим законодательством, локальными нормативными актами МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование».

**Цель:** создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

*Образовательные:*

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни.

*Воспитательные:*

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Программа сформирована в соответствии с принципами дошкольного образования, определенными в ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основные подходы к формированию рабочей программы:

- *Системный подход.* Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.
- *Личностно-ориентированный подход.* Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.

- *Деятельностный подход.* Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).
- *Индивидуальный подход* заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- *Компетентностный подход.* Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е., быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущности, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определенных социальных ролей.
- *Культурологический подход* – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру и этические особенности.  
Методика обучения плаванию базируется также на специфических принципах:
- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному, применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики**

#### **от 2 до 3 лет**

Возраст от года до трех многие называют «ходячим детством» из-за неуверенных первых шагов малышей. Этот период во многих отношениях является переходным периодом. Если младенчество характеризуется быстрым ростом тела, то в раннем детстве ребенок не только уверенно набирает в росте и весе, но и значительно совершенствует многие свои навыки и умения. Вес двухлетнего ребенка составляет обычно 1/5 часть веса взрослого. К 2,5 годам дети весят в 4 раза больше, чем при рождении. Далее вес стабилизируется и увеличивается медленнее. К 2 годам девочки набирают 53% своего будущего «взрослого» роста, мальчики – 50%. Но после 2 лет мальчики оказываются немного выше и тяжелее девочек. Генотип влияет на рост, вес и общее развитие детей сильнее, чем факторы внешней среды. Факторы среды больше влияют на вес детей, нежели на рост. В этом возрасте у детей непропорционально большие руки и короткие ноги. Из-за большой головы и длинных рук центр тяжести смещен к верхней части туловища. Но к 2,5 – 3 годам ноги догоняют в развитии руки, а пропорции тела становятся похожими на пропорции тела взрослого.

Продолжается отвердение костей, начавшееся еще в младенчестве. По форме череп становится похожим на череп взрослого. Укрепляется позвоночник, и если прежде его форма резко отличалась от формы позвоночника у взрослого, то теперь он больше напоминает не «С», а «S». Срастаются маленькие кости, образуя большие, а из хряща развиваются новые кости. Это особенно характерно для запястьев и лодыжек. Но в целом у ребенка хрящей остается больше, чем костей. Поэтому к концу второго года последние еще мягки и очень чувствительны к болезням, тяжело реагируют на недостаток питания, склоны к деформациям. Суставы более гибкие, чем у взрослых, связки менее прочные, мышцы плотно соединены с костями и хрящами. Определить, нормально ли развивается ребенок, специалисты могут, обследовав количество, толщину и форму мелких костей руки и измерив окружность головы. Развитие костей часто используется как общий показатель развития других систем организма.

Развитие мышечных тканей (по сравнению с другими тканями) на втором году жизни замедляется, и вплоть до подросткового возраста скорость его не увеличивается.

Рост жировой ткани, интенсивный в первые 9 месяцев, к 2,5 годам резко сбавляет темп, а затем наблюдается медленный спад, продолжающийся примерно до 5,5 лет. Потеря жировой ткани ведет к тому, что ребенок становится грациозным, стройным, постепенно превращаясь по общим физическим характеристикам в дошкольника.

Двигательная активность на втором и третьем году жизни детей основывается преимущественно на ходьбе. Новые приобретения на этом возрастном этапе — попытки бега, лазанье, прыжки с места. Двигательная активность детей этого возраста характеризуется следующими особенностями: обогащением содержания и увеличением количественных показателей основных локомоций, наличием ярко выраженных индивидуальных различий в объеме движений (от 5,0 до 12,0 тыс. в день), продолжительности (от 68 до 136 мин), интенсивности (от 29 до 84 движений в минуту), тенденцией к их повышению в весенне - летний период и снижению зимой и осенью.

Детям второго и третьего года жизни свойственна частая смена движений и поз — от 550 до 1000 раз в день, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц. В этом возрасте не отмечается существенных различий в двигательной активности мальчиков и девочек.

### **от 3 до 4 лет**

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

### **от 4 до 5 лет**

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно - психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

#### **от 5 до 6 лет**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

#### **от 6 до 7 лет**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

## 1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

К концу года дети умеют:

от 2 до 3 лет

### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30см).

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30см; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель – двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30см); прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15см выше протянутой руки ребенка.

### **Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вверх-вниз.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### **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 предмет».

**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».

**Основные движения:**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** 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, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать 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 педагогом (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, враспынную; 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). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

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

### **Подвижные игры.**

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

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

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

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

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

### **от 4 до 5 лет**

#### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

#### **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 спрятали», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

### **от 5 до 6 лет**

#### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий педагога.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч

разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

#### **Общеразвивающие упражнения.**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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

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

#### **Спортивные игры.**

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

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, 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 педагогом.**

**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.

### **от 6 до 7 (8) лет**

#### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу),

прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

#### **Спортивные игры.**

**Городки.** Бросать биты сбоку от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полу 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.** 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.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держать ракетку). 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 соревнований.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

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

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие»

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, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление 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.).

#### 2-3 года

*Создание условий для приобретения опыта:*

- освоения основных движений (при ходьбе и беге — координация движений рук и ног, при бросании — сила замаха, ориентировка в пространстве, при лазанье — координация рук и ног и т. п.);
- правильного выполнения движений;
- проявления радости от двигательной деятельности;
- удержания равновесия при выполнении разнообразных движений; координации, быстроты движений;
- реагирования на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Бросай!», «Лови!»);
- согласования своих движения с движениями других детей;
- активного участия в подвижных играх в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей.

#### 3—4 года

**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, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

*Создание условий для приобретения опыта:*

- освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т. п.);
- сохранения правильной осанки в различных положениях; правильного освоения (не нанося ущерб организму) спортивного оборудования, инвентаря;
- аккуратного и бережливого обращения с ним;
- ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно;
- сохранения равновесия при выполнении разнообразных движений;
- проявления координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости;
- крупной и мелкой моторики обеих рук.

**Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами**

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- о некоторых видах спорта, посильных и привлекательных для детей данного возраста.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- катания на санках, трёхколесном велосипеде, ходьбе на лыжах;

- участия в подвижных играх сюжетного, бессюжетного, развлекательного характера (игры-забавы).

### **Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере**

*Создание условий для приобретения опыта:*

- ежедневного выполнения утренней гимнастики; правильного реагирования на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.);
- выполнения правил простых упражнений, игр;
- правильного выполнения движений; оценки их красоты и выразительности;
- проявления положительных эмоций от двигательной деятельности;
- согласования действий со сверстниками, проявления аккуратности в движениях и перемещениях, соблюдения двигательной безопасности.

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

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- о некоторых правилах и нормах здорового образа жизни;
- о процессах умывания, одевания, купания, еды, двигательном режиме, закаливании, полезных для здоровья привычках и основных действиях, сопровождающих их.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- правильного совершения процессов умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарного ухода за внешним видом, пользования носовым платком, туалетом; помощи взрослому в организации процесса питания;
- правильного приёма пищи без помощи взрослого;
- одевания и раздевания при участии взрослого.

## **4—5 лет**

**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, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)**

*Создание условий для приобретения опыта:*

- самостоятельного применения двигательных умений и навыков;
- согласованной ходьбы, бега с соблюдением красоты, лёгкости и грации движений, демонстрации пластичности и выразительности, своих двигательных возможностей;
- освоения различных вариантов ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, техники выполнения движений;
- сохранения правильной осанки в процессе двигательной деятельности;
- ориентации в пространстве, проявления координации, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, сохранения равновесия, тренировки крупной и мелкой моторики рук и т. п.

**Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Обеспечение развития первичных представлений: о спортивных играх, их разнообразии и пользе**

*Создание условий для приобретения опыта:*

- самостоятельного катания на двухколёсном велосипеде, ходьбы на лыжах;
- участия в подвижных играх разного характера, инициирования указанных игр;
- самостоятельного использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице.

### **Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере**

*Создание условий для приобретения опыта:*

- самостоятельного, активного, инициативного и произвольного осуществления двигательной деятельности в её различных формах;
- сотрудничества и помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх;

- соблюдения правил игр, упражнений.

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

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- о двигательном режиме, закаливании;
- атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;
- о полезных для здоровья привычках.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- самостоятельной организации ЗОЖ;
- проявления положительных эмоций от постепенно формирующихся полезных для здоровья привычек.

## 5—6 лет

**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, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)**

*Создание условий для приобретения опыта:*

- совершенствования основных движений, двигательных умений и навыков (по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия), а также физических качеств во всех видах двигательной активности;
- сохранения правильной осанки в процессе осуществления двигательной деятельности и жизнедеятельности;
- красивого, грациозного и ритмичного выполнения упражнений, сочетания движения с музыкой, демонстрации культуры освоения основных движений.

**Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами**

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- о некоторых видах спорта, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- совершенствования катания на санках, велосипеде и самокате, ходьбы на лыжах;
- участия в спортивных играх (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола и др.);
- самостоятельного, инициативного, творческого участия в подвижных играх;
- организации подвижных игр, игр-соревнований, игр-эстафет, соблюдения их правил.
- **Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере**

*Создание условий для приобретения опыта:*

- осознанного выполнения движений;
- свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;
- инициативного, активного, самостоятельного, произвольного осуществления всех видов и форм двигательной деятельности;
- сотрудничества, кооперации в совместной двигательной деятельности с другими детьми, помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, выражения поддержки достижений сверстников, соперничества за общую победу в соревнованиях и эстафетах.

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

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- о двигательном режиме, закаливании, о полезных для здоровья привычках, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- проявлений субъектности в организации здорового образа жизни;
- выполнения бодрящей дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз (при участии взрослого);
- разрешения проблемных игровых ситуаций, связанных с охраной здоровья, ЗОЖ;
- предупреждения и избегания опасных для здоровья ситуаций; обращения за помощью взрослого в случае их возникновения, привлечения внимания взрослых в случае необходимости;
- выполнения инструкций взрослого в опасных для здоровья обстоятельствах.

### 6—7 (8) лет

**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, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)**

*Создание условий для приобретения опыта:*

- совершенствования культуры движений, правильной техники их выполнения, в том числе соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве.

**Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами**

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- о спортивных играх и упражнениях, существующих спортивных секциях и группах;
- о спортивных достижениях России и малой родины, о победах на олимпиадах и др.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- участия в спортивных играх (городки, бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др.);
- освоения и самостоятельного участия в разнообразных подвижных играх с правилами, организации игр-соревнований, комбинирования подвижных игр, придумывания новых.

**Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере**

*Создание условий для приобретения опыта:*

- развития инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержки, настойчивости, смелости, организованности, самоконтроля, самооценки, уверенности в своих силах, двигательного творчества;
- поддержания социально-нравственных проявлений детей в двигательной деятельности;
- активного развития их средствами данной деятельности.

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

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- о том, что такое здоровье, о его ценности в жизни человека, о том, как поддержать, укрепить и сохранить его в условиях ЗОЖ, о необходимости вести ЗОЖ;
- о правилах здоровья, о режиме дня, о питании, сне, прогулке, культурно-гигиенических умениях и навыках, навыках самообслуживания, занятиях физкультурой, профилактике болезней;
- о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье;
- о безопасном поведении в быту, на улице, на природе, в обществе;
- о полезных и вредных привычках;
- о поведении болеющего и болеющего человека;
- о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- самостоятельного выполнения бодрящей (после сна) дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;

- выбора стратегии поведения и действия в соответствии с ней с позиции сохранения здоровья и человеческой жизни.

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

- «*Социально-коммуникативное развитие*» развивает игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивает умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивает коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

- «*Познавательное развитие*» обогащает знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивает интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формирует представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- «*Речевое развитие*» обогащает активный словарь на НОД по физической культуре (команды, построения, виды движений и упражнений), развивает звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

- «*Художественно-эстетическое развитие*» обогащает музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивает музыкально-ритмические способности детей, научит выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

## 2.2. Формы, методы, способы и средства реализации рабочей программы

### **Формы:**

- утренняя гимнастика;
- НОД по физической культуре;
- подвижные игры;
- физкультминутки;
- спортивные игры;
- спортивные упражнения;
- физкультурные досуги;
- спортивные праздники.

К основным **методам** физического развития относятся:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- метод раздельного и целостного изучения техники (показ упражнения и отдельных его элементов);
- практические методы.

*Словесные методы* - рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет - содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.

*Наглядные методы* - показ отдельного упражнения и техники, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров) используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении.

*Практические методы.* Основным практическим методом является метод упражнения. Метод упражнения характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники движения, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

*Игровой и соревновательный методы.*

**Способы**, применяемые в образовательной области «Физическая культура»:

*Фронтальный способ.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

*Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Групповой способ.* Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

*Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности

В качестве основных **средств** используются физические упражнения.

*Физические упражнения* — двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Существует несколько классификаций средств, но наиболее распространенными являются следующие:

- общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- подготовительные упражнения;
- игры и развлечения;
- упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных элементов.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

### **2.3. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

Одним из основных принципов ФГОС ДО образования является принцип сотрудничества Организации с семьей. На основании этого можно считать, что важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

*Цель* взаимодействия — обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

*Основные задачи* взаимодействия с семьей:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
- оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных мероприятиях, организуемых в Учреждении (городе, области);

#### ***Основные формы взаимодействия с семьей***

- *Информирование родителей о ходе образовательного процесса:* дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, общие и групповые родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские спортивные праздники, создание памяток.
- *Образование родителей:* лекции, семинары, семинары-практикумы, мастер-классы, тренинги, консультации, занятия, беседы, круглые столы, диспуты, дискуссии.

- *Совместная деятельность*: привлечение родителей к организации и проведению спортивных праздников, развлечений, конкурсов, соревнований.

### ***Содержание работы по взаимодействию с семьей по «Физическому направлению» развития дошкольников***

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка;
- ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов;
- информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач;
- знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности;
- создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.); привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.
- объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения);
- рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша;
- помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка; ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов;
- знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду; разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.

#### ***Взаимодействие воспитателя по физической культуре и медицинского работника***

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей).
- профилактика заболеваний ОДА, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем.
- способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

#### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя***

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности НОД, его организации;
- освобождает воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

<i>физкультурный зал</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ проведение утренней гимнастики; проведение физкультурных занятий; проведение спортивных праздников, досугов, развлечений;</li> <li>➢ индивидуальная работа по развитию основных видов движений;</li> <li>➢ удовлетворение потребностей детей в самовыражении;</li> <li>➢ частичное замещение прогулок в непогоду (организация двигательной активности);</li> <li>➢ совместные спортивные мероприятия с родителями;</li> <li>➢ консультативная работа с родителями и педагогами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ спортивное оборудование для разных движений (гимнастические стенки, скамейки, бревно, маты, обручи, палки, кольца, бросы, мешочки для метания, ленточки, платочки, канаты, скакалки и др.);</li> <li>➢ тренажеры;</li> <li>➢ спортивный игровой инвентарь (кегли, мячи разных диаметров, гантели и др.);</li> <li>➢ подставка для спортивного инвентаря;</li> <li>➢ оборудование для спортивных игр;</li> <li>➢ компьютер;</li> <li>➢ музыкальный центр.</li> </ul> <p>Более подробно - в паспорте физкультурного зала</p>

#### *Объекты территории*

<i>спортивные площадки</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ образовательная деятельность по физической культуре на свежем воздухе;</li> <li>➢ спортивные праздники, досуги и развлечения;</li> <li>➢ совместная со взрослым и самостоятельная деятельность детей по развитию физических качеств и основных видов движений;</li> <li>➢ удовлетворение потребности детей в самовыражении;</li> <li>➢ оздоровительные пробежки;</li> <li>➢ подвижные игры;</li> <li>➢ спортивные игры;</li> <li>➢ индивидуальная работа с детьми;</li> <li>➢ совместные мероприятия с родителями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ спортивное оборудование для метания, лазания, ходьбы;</li> <li>➢ оборудование для проведения спортивных игр (баскетбол, футбол).</li> </ul>

#### 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Балансир «Улитка»	2
2	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	1
3	Батут круглый без держателя (диаметр 127 см)	1
4	Батут с держателем (диаметр 82 см, ручка 96 см, высота 20 см)	2
5	Беговая дорожка детская (70x60x80 см)	3
6	Бревно гимнастическое напольное (2400x100x150 см)	1
7	Бубенчики	15
8	Велотренажер (для взрослых)	1
9	Велотренажер детский (55x35x70 см)	3
10	Волан	15
11	Ворота футбольные	2
12	Втулка	20
13	Гантели 0,5 кг	14
14	Гантели 1,0 кг	10
15	Гантели синие	4
16	Горка к сухому бассейну	1
17	Гребной тренажер	1

18	Гребной тренажер (94х37х30 см)	1
19	Диск здоровья (металл)	22
20	Домино (комплект мягких модулей)	1
21	Дорожка для ходьбы - тактильная «Змейка»	2
22	Доска гладкая с зацепами	2
23	Доска ребристая	2
24	Дротик	3
25	Дуга большая (500х500 мм)	4
26	Дуга малая (300х500)	2
27	Дуги цветные	8
28	Иглы для насоса	3
29	Канат для лазания	3
30	Канат с узлами	1
31	Качалка-мостик	1
32	Кегли	18
33	Клипса	20
34	Ключки с шайбой	4
35	Коврик массажный (резиновый, 25х25 см)	12
36	Кольцеброс	2
37	Кольцо массажное	20
38	Контейнер для игрушек	4
39	Контейнер для мечей передвижной	1
40	Конус с отверстиями	16
41	Конус сигнальный	10
42	Корзина для игрушек	2
43	Корзина для плавающих игрушек	1
44	Куб деревянный большой (фанера, 40х40х40 см)	4
45	Куб деревянный малый (фанера, 20х20х20 см)	6
46	Лестница веревочная	3
47	Лестница деревянная с зацепами	1
48	Массажная дорожка (пластмасса, 1,5 м)	2
49	Мат большой (200х100х10 см)	1
50	Мат складывающийся (200х100х10 см)	1
51	Маты гимнастические	13
52	Машинка средняя	1
53	Мешочек утяжеленный 200 г	20
54	Мешочек утяжеленный 400 г	15
55	Мини лыжи	4
56	Мини-степпер (39х31х87 см, длина педалей 33 см)	1
57	Мишень навесная (материал – винилискожа, 60х60 см)	1
58	Модули мягкие	5
59	Мягкий модуль «Геометрия», 12 элементов	2
60	Мягкий модуль «Гномик», 12 элементов	2
61	Мяч баскетбольный	20
62	Мяч волейбольный	3
63	Мяч массажный (различных видов)	35
64	Мяч массажный большой	1
65	Мяч резиновый	57
66	Мяч теннисный большой	12
67	Мяч утяжеленный 0,5 кг	5
68	Мяч утяжеленный 1,0 кг	5
69	Мяч футбольный	3
70	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 55 см)	10
71	Насос	3
72	Обруч 90см	6
73	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см	19
74	Островок большой	5
75	Островок маленький	5
76	Палка гимнастическая 1,5м	4
77	Палка гимнастическая 100 см	20

78	Палка гимнастическая 70см	15
79	Палка короткая 35см	20
80	Погремушка	15
81	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	15
82	Ракетка бадминтон	18
83	Ролик гимнастический	10
84	Свисток	1
85	Силовой тренажер детский(95 x 76 x 89 см)	1
86	Скакалка детская	22
87	Скамейка гимнастическая 2,4м	6
88	Спорткомплекс металлический	1
89	Стенка гимнастическая деревянная 2,8м	2
90	Степ - платформа	20
91	Стойка переносная для прыжков	1
92	Табло для игры «Дартс»	2
93	Тамбурин	1
94	Теннисная ракетка	5
95	Теннисный мяч малый	6
96	Тренажер «Беговая дорожка (для взрослых)	1
97	Тренажер «Пресс»	1
98	Туннель 1,5 м	4
99	Туннель 1 м	4
90	Универсальный спортивный набор «Крепыш»	1
91	Флажки разноцветные	9
92	Ходунки (пара)	4
93	Шест пластмассовый	2
94	Штанга	3
95	Эллиптический велотренажер	1
96	Эспандер кистевой	12

### 3.3. Организация образовательной деятельности

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня, включающий НОД по физической культуре предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно - оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. НОД по физической культуре должна проходить не ранее чем через 30 мин после еды.

Физическая культура проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

#### *Расписание НОД по физической культуре*

<i>Группа</i>	<i>День недели</i>				
	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
<i>Первая младшая № 1</i>	15.20-15.30 15.35-15.45			09.00-09.10 09.20-09.30	
<i>Первая младшая № 2</i>		15.20-15.30 15.40-15.50		15.20-15.30 15.35-15.45	
<i>Первая младшая № 3</i>			15.20-15.30 15.35-15.45		09.00-09.10 09.20-09.30
<i>Вторая младшая № 1</i>	15.50-16.05 16.10-16.25			09.50-10.05 10.15-10.30	
<i>Вторая младшая № 2</i>			15.50-16.05 16.10-16.25		09.50-10.05 10.15-10.30

<i>Средняя № 1</i>			09.00-09.20 09.30-09.50	<u>10.40-11.00</u>	
<i>Средняя № 2</i>			10.00-10.20 10.30-10.50		<u>10.40-11.00</u>
<i>Старшая № 1</i>		12.00-12.25		<u>11.05-11.30</u>	
<i>Старшая № 2</i>		16.00-16.25		11.35-12.00	
<i>Подготовительная № 1</i>			11.45-12.15		<u>11.40-12.10</u>
<i>Подготовительная № 2</i>					<u>11.05-11.35</u>

***Длительность НОД по физической культуре в разных возрастных группах в течение года***

Возрастная группа	Кол - во подгрупп	Число детей (подгруппа)	Длительность занятий, мин.	
			с одной подгруппой	со всей группой
Первая младшая	3	8 - 10	не более 10	не более 10
Вторая младшая	2	10 - 12	не более 15	не более 15
Средняя	2	10 - 12	не более 20	не более 20
Старшая	-	-	-	не более 25
Подготовительная	-	-	-	не более 30

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляется по подгруппам 2 раза в неделю (64 в год).

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю: 2 занятия по физической культуре (64 в год), 1 – по плаванию (32- в год).

Один раз в неделю для детей средних, старших и подготовительных групп круглогодично проводятся занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе.

***Структура НОД***

*Вводная часть* направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

***Формы проведения НОД:***

- НОД по традиционной схеме.
- Игровая НОД (состоящие из подвижных игр).
- Круговая тренировка в основных видах движений.
- НОД - соревнования.
- Контрольно-проверочная НОД.
- Сюжетно – тематическая НОД.
- Интегрированная НОД.

### **Организация спортивных праздников, досугов мероприятий**

В 2022-2023 учебном году запланированы традиционные мероприятия, ежемесячные недели здоровья:

<b>Месяц</b>	<b>Праздник</b>	<b>День здоровья</b>
сентябрь	«День взросления» «В страну знаний»	Неделя грамотного пешехода «Школа дорожных наук»
октябрь	«Осенины нынче на Руси!»	Неделя «Музыка для здоровья»
ноябрь	«Единственной маме на свете»	Неделя психологического здоровья «Радуга настроения»
декабрь	«Новогодние приключения дошколят»	Неделя здоровья «Забавы матушки Зимы»
январь	«Приходите к нам на святки»	Неделя вежливости и проявления доброты
февраль	«Курс молодого бойца»	Неделя юного защитника Отечества
март	«Весенняя капель»	Неделя экологии и здоровья
апрель	«Космические игры»	Неделя космического здоровья
май	«Мы внуки Победы»	Неделя здоровой семьи

### **Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Количество проведения</b>		<b>Продолжительность проведения</b>	
	<b>развлечение</b>	<b>праздник</b>	<b>развлечение</b>	<b>праздник</b>
Вторая группа раннего возраста	1 раз в месяц	2 раза в год	10 мин	15 мин
Вторая младшая	1 раз в месяц	2 раза в год	15-20 мин	25 мин
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

### **3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения;
- реализацию основной образовательной программы дошкольного образования;
- организацию инклюзивного образования;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность, возрастных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда отвечает требованиям ФГОС ДО: насыщена; трансформируема; полифункциональна; вариативна; доступна и безопасна.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

### 3.5. Оценка состояния здоровья детей

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по физической культуре путем наблюдений за ребенком, критериально - ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков физического развития в разных возрастных группах.

#### Оценка физических качеств детей

*Развитие физических качеств* оценивается по динамике показателей силы, гибкости, быстроты. Следует заметить, что степень развития физических качеств говорит и об уровне психического развития, а также о наличии у ребенка определенных задатков.

*Быстрота* оценивается по скоростному бегу на дистанцию 10 и 30 м.

*Сила плечевого пояса* — по показателям метания вдаль малого мяча одной рукой и набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками, *сила нижних конечностей* — по прыжкам в длину с места.

*Гибкость* измеряется по степени наклона туловища из основной стойки, не сгибая колен. Упражнение выполняется на гимнастической скамейке высотой 20—25 см, к которой прикрепляется специальная измерительная линейка. Лучше выделить ее деления разным цветом. Например, первый сантиметр — красный, второй — зеленый и т.д. Ребенок должен встать на скамейку так, чтобы кончики пальцев ног были вровень с краем скамейки. По команде он наклоняется вперед, не сгибая колен, стараясь коснуться кончиками пальцев края скамейки, и фиксирует это положение в течение 5 секунд. Этот показатель считается нормой (номинальный). Если ребенок не смог удержаться в этом положении 5 секунд или не дотягивается до края скамейки, не сгибая при этом коленей, - результат считается неудовлетворительным (пессимальным). Оптимальным считается результат, при котором пальцы ребенка опускаются ниже края скамейки (например, на 0,5 см, 1 см, 2 см и т.д.). Критерии оценки - Р (пессимальный); N — номинальный; O - оптимальный (например, O, если кончики пальцев спустились ниже края скамейки на 1 см, и т.д.).

В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

*Уровень физической подготовленности детей* оценивается по скоростному бегу, метанию на дальность и прыжкам в длину с места. Этих показателей вполне достаточно, чтобы оценить уровень подготовленности детей, но вовсе не означает, что следует обучать детей только этим движениям. Если не учить детей лазанию, равновесию, медленному бегу и другим движениям, оптимальных результатов физической подготовленности получить не удастся.

#### Оценка качества освоения движений.

*Качество двигательных навыков* оценивается по тому, как дети выполняют основные движения.

Каждое движение делится на определенные фазы. Например, в прыжке в длину с разбега выделяют: исходное положение, разбег, толчок, полет, приземление, возвращение в исходное положение. Всего 6 элементов. Из них решающее значение для получения хорошего результата имеют: скорость разбега, сила толчка, положение тела в фазе полета.

## Литература

1. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304с. – (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
2. Детские подвижные игры / под ред. Е.В. Конеевой. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 251с.: ил. – (Мир вашего ребенка).
3. Зинатулин, С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания: метод. Пособие / С.Н. Зинатулин. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 64с. + вкл. 16с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
4. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64с. (Вместе с детьми).
5. Каргушина М.Ю. Праздники для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128с. (Вместе с детьми).
6. «Кроха» - программа воспитания и развития детей раннего возраста в условиях дошкольных учреждений/ [Г.Г. Григорьева, Н.П. Кочетова, Д.В. Сергеева и др.]. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
7. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях / Т.О. Крусева. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 253. [1] с, - (Справочник).
8. М.М. Борисова Методические рекомендации. – Сборник программ. Дошкольное образование. Начальная школа /Под науч. Ред. Д.И. Фельдштейна. Изд 2-е, доп. – М.: Баласс, 2009.
9. Н.П. Кочетова «Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста». Методическое пособие для воспитателей и родителей. - М.: «Просвещение», 2008г.
10. Охрана здоровья дошкольников: Справочное пособие для ДОУ / Сост. И.М. Ахметзянов. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 304с. – (Справочник).
11. Подвижные игры. [Текст] – М.: Мой мир, 2007. – 256с.: ил. - ( Азбука дошкольного воспитания).
12. Прохорова, Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет / Г.А. Прохорова. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 80с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
13. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2007. – 111с.: ил. – (Дошкольный мир).
14. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006. – 141с.: ил. – (Дошкольный мир).
15. Соковня-Семенова И.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие: Для студ. сред. пед. учеб. заведений. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 208с.
16. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2006. – 128с.: ил.
17. Физическое воспитание и познавательное развитие дошкольника / Сост. К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина. – М.: Школьная пресса, 2007. – 96с. – («Дошкольное воспитание и обучение – приложение к журналу «Воспитание школьников»; Вып. 171); (Мастер-классы педагогов ДОУ).
18. Физкультурные занятия с элементами логоритмики / авт.-сост. С.Ф. Копылова. – Волгоград: Учитель. – 81с.
19. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. - М.: Баласс, 2010.
20. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 96с.
21. Чабовская А.Н. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста: Учебник для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошkol. педагогика и психология». – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Просвещение, 1980. – 223с., ил.

Календарно-тематическое планирование

1,5-3 года

Месяц	Задачи	Игры, игровые упражнения
сентябрь	Познакомить детей с физкультурным залом, оборудованием.	
	Познакомить детей со своим телом.	«Узнай себя»
	Научить детей правильно реагировать на сигнал педагога.	«Догоните меня», «Бегите от меня», «Курица и цыпята»
	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом. Воспитывать желание заниматься физической культурой.	«Маленькие ножки», «Бегите ко мне», «Бегите от меня»
октябрь	Продолжать знакомить детей с большим залом. Упражнять в ходьбе, в прямом направлении.	«Маленькие ножки», «К кукле в гости»
	Упражнять в ходьбе, в прямом направлении. Развивать умение ориентироваться в пространстве на звук.	«По тропинке», «К кукле в гости»
	Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении.	«Поезд», «Маленькие ножки»
	Упражнять в ползании на четвереньках. Развивать чувство равновесия. Воспитывать положительные эмоции.	«Доползи до погремушки», «Маленькие ножки»
	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. Познакомить с бросанием мяча.	«По тропинке», «Кто дальше бросит?»
	Упражнять в ползании, развивать внимание. Познакомить с бросанием мяча.	«Доползи до погремушки», «Кто дальше бросит?»
	Научить ползать под дуги. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. Повторить бросание, воспитывать смелость.	«Курица и цыпята», «По тропинке», «Кто дальше бросит?»
	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, ползание под дуги.	«Курица и цыпята», «По тропинке»
	Повторить бросание, ползание под дуги.	«Кто дальше бросит?», «Котята»
ноябрь	Научить детей бросать мяч 2мя руками. Упражнять в ходьбе в прямом направлении. Развивать ловкость.	«Подбрось мяч», «Поезд»
	Упражнять детей бросать мяч 2мя руками, в ходьбе в прямом направлении.	«Подбрось мяч», «По ровненькой дорожке»
	Научить перелезать через скамью. Упражнять в ползании под дуги, развивать внимание.	«Поезд», «Перелезь через бревно», «Котята»
	Упражнять в перелезании через скамью, умение ориентироваться в пространстве.	«Перелезь через бревно», «Поезд»
	Научить детей правильно реагировать на сигнал педагога, подлезать под палку.	«Проползи – не задень», «Бегите от меня»
	Упражнять в бросании мяча. Развивать ориентировку в пространстве.	«Кто дальше бросит?», «Бегите от меня»
	Научить детей ползать в ограниченном пространстве. Упражнять в подлезании под палку.	«Будь осторожен», «Проползи – не задень»
	Повторить бросание мяча. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать смелость.	«Подбрось мяч», «Мой веселый звонкий мяч»
	Повторить бросание мяча. Упражнять детей ползать в ограниченном пространстве.	«Подбрось мяч», «Будь осторожен»
декабрь	Познакомить детей с броском предмета вдаль правой и левой рукой. Упражнять в ползании по ограниченной поверхности. Развивать глазомер, двигательную активность.	«Попади в волка», «Будь осторожен», «Зайка беленький сидит»
	Упражнять детей с броском предмета вдаль правой и левой рукой. Воспитывать самостоятельность.	«Попади в волка», «Зайка беленький сидит»
	Научить детей ходить по скамье, развивать чувство равновесия. Упражнять бросание предмета вдаль	«Пройди по мостику», «Попади в волка», «Мой веселый звонкий мяч»

	правой и левой рукой. Развивать ориентировку в пространстве.	
	Упражнять детей ходить по скамье, развивать чувство равновесия. Воспитывать смелость.	«Пройди по мостику», «Мой веселый звонкий мяч»
	Научить детей бросать мяч из-за головы 2мя руками. Развивать внимание, воспитывать смелость.	«Кто дальше бросит?», «Непослушные мячи»
	Упражнять детей бросать мяч из-за головы 2мя руками. Упражнять ходьбу по гимнастической скамье.	«Кто дальше бросит?», «Пройди по мостику»
	Научить детей сходить с гимнастической скамьи. Закрепить бросание мяча из-за головы 2мя руками.	«Кто дальше бросит?», «Будь осторожен»
	Упражнять детей сходить с гимнастической скамьи. Развивать ловкость, совместные действия в игре.	«Будь осторожен», «У медведя во бору»
январь	Научить детей ходить между предметами. Повторить ходьбу по доске. Воспитывать самостоятельность.	«Извилистая тропинка», «Пройди – не упади»
	Научить умению катания мяча друг другу. Упражнять детей ходить между предметами.	«Прокати мяч», «Извилистая тропинка»
	Научить детей ходить, высоко поднимая ноги. Закрепить бросание мяча в цель. Развивать двигательную активность.	«По ровненькой дорожке», «Попади в цель»
	Повторить ползание на четвереньках, развивать чувство равновесия. Упражнять детей ходить, высоко поднимая ноги.	«По ровненькой дорожке», «Будь осторожен»
	Научить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Закрепить перелезание через скамью.	«Кто первый?», «Перелезь через бревно», «У медведя во бору»
	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Воспитывать смелость.	«По ровненькой дорожке», «Кто первый?», «У медведя во бору»
февраль	Научить детей прыгать на 2х ногах с продвижением вперед. Закрепить перелезание через скамью. Воспитывать смелость.	«Зайка – попрыгайка», «Перелезь через бревно»
	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, прыгать на 2х ногах с продвижением вперед.	«По ровненькой дорожке», «Зайка – попрыгайка»
	Научить детей подлезать под препятствия. Упражнять в ходьбе по скамье. Закрепить прыжки на 2х ногах с продвижением вперед, воспитывать самостоятельность.	«Проползи – не задень», «Пройди по мостику», «Зайка – попрыгайка»
	Упражнять в ходьбе по скамье, подлезать под препятствия. Закрепить прыжки на 2х ногах с продвижением вперед.	«Пройди по мостику», «Проползи – не задень», «Кто первый?»
	Научить детей забрасывать мяч в обруч. Воспитывать самостоятельность.	«Попади в обруч», «Мой веселый звонкий мяч»
	Закрепить подлезание под препятствие. Упражнять забрасывать мяч в обруч.	«Проползи – не задень», «Попади в обруч»
	Научить детей ходить по наклонной доске. Закрепить бросание мяча в обруч.	«Пройди – не упади», «Попади в обруч»
	Упражнять детей ходить по наклонной доске. Повторить ползание на четвереньках. Воспитывать смелость.	«Пройди – не упади», «Котята»
март	Закрепить ходьбу по наклонной доске. Воспитывать самостоятельность.	«Пройди – не упади», «Непослушные мячи»
	Упражнять в перепрыгивании через линию. Воспитывать самостоятельность.	«Не наступи на линию», «Непослушные мячи»
	Научить детей бросать мяч 2мя руками педагогу. Закрепить ползание по скамье.	«Лови мяч», «Будь осторожен»
	Упражнять детей бросать мяч 2мя руками педагогу. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	«Лови мяч», «Воробышки и автомобиль»
	Продолжать учить детей бросать мяч педагогу 2мя руками. Закрепить ходьбу по ребристой доске, развивать внимание.	«Лови мяч», «По тропинке»

	Упражнять детей бросать мяч педагогу 2мя руками. Повторить подлезание в воротки. Воспитывать смелость.	«Лови мяч», Проползи – не задень»
	Научить детей ловить мяч 2мя руками. Закрепить перелезание через скамью.	«Лови мяч», «Перелезь через бревно»
	Упражнять прыжки с продвижением вперед, ловить мяч 2мя руками.	«Зайка – попрыгайка», «Подбрось, поймай, мяч не теряй»
<b>Апрель</b>	Продолжить учить ловить мяч 2мя руками, бросать мяч вверх. Воспитывать смелость.	«Подбрось, поймай, мяч не теряй», «Прокати мяч»
	Повторить ползание и пролезание в обруч. Развивать внимание.	«Котята», «Пролезь в обруч»
	Продолжить учить детей ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга. Упражнять в катании мяча перед собой.	«Поймай бабочку», «Прокати мяч»
	Закрепить перелезание через бревно. Упражнять детей ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга.	«Перелезь через бревно», «Поймай бабочку»
	Научить детей бегать между предметами. Закрепить бросание и ловлю мяча 2мя руками. Воспитывать самостоятельность.	«Солнышко и дождик», «Подбрось, поймай, мяч не теряй»
	Повторить ползание на четвереньках. Упражнять детей бегать между предметами.	«Котята», «Солнышко и дождик»
	Научить детей ходить меняя направление. Упражнять детей бегать между предметами.	«Извилистая тропинка», «Солнышко и дождик»
	Закрепить бросание в горизонтальную цель, развивать глазомер.	«Целься вернее», «Поезд»
	Закрепить бросание в горизонтальную цель. Упражнять в катании мяча перед собой.	«Целься вернее», «Прокати мяч»
<b>Май</b>	Закрепить пролезание под дугу. Воспитывать смелость.	«Проползи - не задень», «Убегай от лисички»
	Закрепить ходьбу меняя направление. Воспитывать самостоятельность.	«Поезд», «Убегай от лисички»
	Закрепить прыжки с продвижением вперед. Упражнять ловить мяч двумя руками.	«Зайка – попрыгайка», «Подбрось, поймай, мяч не теряй»

### от 3 до 4 лет

<i>Месяц</i>	<i>Задачи</i>	<i>Игры, игровые упражнения</i>
<b>сентябрь</b>	Обучать прокатыванию мячей друг другу. Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе между линиями.	«Кати мяч», «Не наступи на линию»
	Обучать энергичному отталкиванию в прыжках на 2-х ногах. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу.	«По ровненькой дорожке», «Кати мяч», «Иди тихо»
	Закреплять умение прокатывать мяч между предметами в прямом направлении. Закреплять навык энергичного отталкивания в прыжках на 2-х ногах.	«Прокати – не задень», «Поймай комара», «Поезд»
	Обучать сохранению устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Совер-ть энергичное отталкивание и мягкое приземление в прыжках с продвижением вперед.	«Поезд», «По тропинке», «Воробышки и кот»
<b>октябрь</b>	Закреплять навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по уменьш. площади опоры. Совершенствовать умение прокатывать мяч в прямом направлении.	«Пройди по мостику», «Прокати мяч», «Кот и мыши»
	Обучать ползанию на четвереньках по прямой (рас. 6м). Совершенствовать навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	«Котята», «По тропинке» , «Кот и мыши»
	Закреплять навыка ползания на четвереньках. Совершенствовать прыжки на 2-х ногах.	«Волк и зайцы», «Кролики»
	Обучать прокатыванию мяча в воротца (ширина 50 –	«Попади в воротца», «Кролики»

	60 см). Совершенствовать навык ползания на четвереньках.	
	Закреплять навык прокатывания мяча в воротца (ширина 50 - 60 см.). Совершенствовать навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	«Попади в воротца», «По тропинке»
	Обучать прыжкам через шнур. Совершенствовать навык прокатывания мяча.	«Через ручеек», «Прокати мяч», «Воробышки и кот»
	Закреплять прыжки через шнур. Совершенствовать ползание на четвереньках змейкой.	«Через ручеек», «Проползи – не задень»
	Обучать навыку сохранения устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Совершенствовать прыжки на двух ногах через шнуры.	«Пройди по мостику», «Через ручеек», «Воробышки и кот»
	Совершенствовать ползание на четвереньках змейкой. Упражнять навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	«Проползи – не задень», «Наперегонки», «Пройди по мостику»
ноябрь	Обучать ползанию на четвереньках вокруг предметов. Совершенствовать навык сохранения равновесия на повышенной опоре.	«Проползи – не задень», «Пройди по мостику», «Наперегонки»
	Закреплять навык ползания на четвереньках вокруг предметов. Совершенствовать прыжки на двух ногах через препятствия.	«Проползи – не задень», «Через ручеек», «Принеси игрушку»
	Обучать бросанию мяча вверх и ловле его двумя руками. Совершенствовать ползание на четвереньках.	«Подбрось повыше», «Кошки – мышки»
	Закреплять навык бросания мяча вверх и ловлю его двумя руками. Совершенствовать навык сохранения равновесия на повышенной опоре.	«Подбрось повыше», «Пройди по мостику», «Кошки – мышки»
	Обучать прыжкам через предметы на двух ногах. Совершенствовать бросание и ловлю мяча вверх двумя руками.	«Прыгни – не задень», «Подбрось повыше»
	Закреплять прыжки через предметы на двух ногах. Совершенствовать ползание на четвереньках.	«Курица и цыплята», «Кошки – мышки», «Прыгни – не задень»
	Обучать ходьбе по ребристой доске, сохраняя равновесие и правильную осанку. Совершенствовать прыжки через предметы на двух ногах.	«По тропинке», «Прыгни – не задень», «Курица и цыплята»
	Закреплять навык ходьбы по ребристой доске. Совершенствовать бросание вверх и ловлю мяча двумя руками.	«По тропинке», «Подбрось повыше», «Береги предмет»
декабрь	Закреплять навык ходьбы по ребристой доске. Закреплять прыжки через предметы на двух ногах.	«По тропинке», «Прыгни – не задень», «Береги предмет»
	Обучать подлезанию под веревку (высота 50 см.) не касаясь руками пола. Совершенствовать ходьбу по ребристой доске.	«Кролики», «По тропинке», «Лошадки»
	Закреплять навык подлезания, не касаясь руками пола. Совершенствовать прыжки на двух ногах.	«Кролики», «С кочки на кочку»
	Обучать метанию мешочка с песком на дальность. Совершенствовать подлезание, не касаясь руками пола.	«Кто дальше бросит мешочек?» «Кролики»
	Закрепление навыка метания мешочка вдаль. Совершенствовать навык сохранения равновесия при ходьбе по ребристой доске.	«Кто дальше бросит мешочек?», «По тропинке»
	Обучать прыжкам в длину с места. Совершенствовать навык метания мешочка вдаль правой и левой рукой.	«По кочкам через болото», «Кто дальше бросит мешочек?»
	Закреплять технику прыжков в длину с места. Совершенствовать подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	«По кочкам через болото», «Мыши в кладовой»
	Совершенствовать навык сохранения равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Совершенствовать технику прыжков в длину с места.	«Пройди по мостику», «Кто дальше прыгнет?»
В игровой форме закреплять навыки метания вдаль, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Кто дальше бросит мешочек?», «Зайчата», «Лошадки»	

	Формировать интерес к занятиям физкультурой.	
январь	Обучать подлезанию в обруч. Совершенствовать прыжки в длину с места.	«Пролезь – не задень», «Кто дальше прыгнет?»
	Обучать бросанию мяча о пол и ловле его после отскока двумя руками. Совершенствовать навык подлезания в обруч.	«Лови, бросай, мяч не теряй», «Пролезь – не задень»
	Закреплять навык бросания мяча о пол и ловли его двумя руками. Совершенствовать сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	«Лови, бросай, мяч не теряй», «Пройди по мостику»
	Обучать прыжкам вверх с места, доставая предмет. Совершенствовать бросание мяча о пол и ловлю его двумя руками.	«Поймай комара», «Лови, бросай, мяч не теряй», «У медведя во бору»
	Закреплять навык прыжков вверх с места, доставая предмет. Совершенствовать навык подлезания в обруч.	«Поймай комара», «Пролезь – не задень», «У медведя во бору»
	В игровой форме совершенствовать навык бросания мяча вверх и ловли его двумя руками; пролезание в обруч.	«Лови, бросай, мяч не теряй», «Пролезь – не задень», «У медведя во бору»
февраль	Обучать пролезанию в обруч правым и левым боком. Совершенствовать сохранение равновесия при перешагивании через рейки лестницы, положенной на пол.	«Пролезь – не задень», «Воробушки и автомобиль»
	Закреплять навык пролезания в обруч правым и левым боком. Совершенствовать прыжки вверх с места, доставая предмет.	«Воробушки и автомобиль», «Пролезь – не задень», «Поймай комара»,
	Обучать метанию предметов в горизонтальную цель. Совершенствовать пролезание в обруч правым и левым боком.	«Попади в цель», «Пролезь – не задень», «Береги предмет»
	Закреплять технику метания предметов в горизонтальную цель. Совершенствовать сохранение равновесия при перешагивании через рейки лестницы, положенной на пол.	«Попади в цель», «Найди свое место», «Береги предмет»
	Обучать прыжкам с высоты 15 - 20 см. Совершенствовать метание предметов в горизонтальную цель.	«Лягушата», «Попади в цель», «Ловушка»
	Закреплять мягкое приземление в прыжках с высоты. Совершенствовать пролезание в обруч.	«Лягушата», «Пролезь – не задень», «Ловушка»
	Обучать сохранению равновесия при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. Совершенствовать технику прыжка с высоты.	«Пройди – не упали», «Лягушата»
	Упражнять навык сохранения равновесия при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. Совершенствовать метание предметов в горизонтальную цель.	«Пройди – не упали», «Попади в цель», «Самолетики»
март	Закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе по наклонной доске. Совершенствовать умение метания в горизонтальную цель.	«Пройди – не упали», «Попади в цель», «Самолетики»
	Упражнять перелезанию через скамейку. Совершенствовать сохранение равновесия при ходьбе и беге по наклонной доске.	«Перелезь через бревно», «Пройди, пробегги – не упали», «Пузырь»
	Закреплять навык перелезания через скамейку. Совершенствовать прыжки с высоты.	«Перелезь через бревно», «Лягушата», «Пузырь»
	Обучать метанию предметов в вертикальную (цель с расст. 1,2 м) Совершенствовать перелезание через скамейку.	«Попади в волка», «Перелезь через бревно», «Лохматый пес»
	Закреплять технику метания в вертикальную цель. Совершенствовать ходьбу и бег по наклонной доске.	«Попади в волка», «Пройди, пробегги – не упали»
	Обучать прыжкам через шнуры, расположенные параллельно. Закреплять навык метания предметов в вертикальную цель.	«Через ручеек», «Попади в волка», «Тишина»
	Закреплять прыжки через шнуры. Совершенствовать навык метания предметов в вертикальную цель.	«Через ручеек», «Попади в волка», «Тишина»

	Закреплять прыжки через шнуры. Закреплять навык перелезания через скамейку.	«Через ручеек», «Перелезь через бревно», «Шалтай – болтай»
<b>апрель</b>	Обучать медленному кружению в обе стороны. Совершенствовать прыжки через канат, прыгая справа и слева от него.	«Дует ветер», «Прыгни через бревно»
	Закреплять технику ловли мяча, брошенного педагогом. Совершенствовать сохранение равновесия при кружении в обе стороны.	«Поймай мяч», «Дует ветер», «Волк и Зайцы»
	Обучать лазанию по гимнастической стенке. Совершенствовать сохранение равновесия при кружении в обе стороны.	«Обезьянки», «Дует ветер», «Коза рогатая»
	Закреплять навык лазания по гимнастической стенке. Совершенствовать прыжки через канат, прыгая справа и слева от него.	«Обезьянки», «Прыгни через бревно», «Прыгни через бревно»
	Обучать ловле мяча, брошенного педагогом (расст.70-100 см). Совершенствовать лазание по гимнастич. стенке.	«Поймай мяч», «Обезьянки», «Ловишка с ленточкой»
	Закреплять технику ловли мяча, брошенного педагогом. Сов-ть сохранение равновесия при кружении в обе стороны.	«Поймай мяч», «Дует ветер», «Ловишка с ленточкой»
	В игровой форме совершенствовать бросок мяча и его ловлю педагогом. Упражнять навык сохранения равновесия при стоянии на одной ноге.	«Поймай мяч», «Цапля», «Коза рогатая»
	Обучать прыжкам из обруча в обруч. Совершенствовать технику ловли мяча, брошенного педагогом.	«С кочки на кочку», «Поймай мяч», «Лохматый пес»
	Упражнять прыжки из обруча в обруч. Совершенствовать технику ловли мяча, брошенного педагогом.	«С кочки на кочку», «Поймай мяч», «Лохматый пес»
<b>май</b>	Закреплять прыжки из обруча в обруч. Упражнять навык сохранения равновесия при стоянии на одной ноге.	«С кочки на кочку», «Цапля», «Коза рогатая»
	Закрепить навык сохранения равновесии при ходьбе по ребристой доске. Закреплять прыжки из обруча в обруч.	«По тропинке», «С кочки на кочку», «Коза рогатая»
	В игровой форме совершенствовать бросок мяча и его ловлю педагогом. Совершенствовать прыжки из обруча в обруч.	«Поймай мяч», «По кочкам через болото», «Ловишка с ленточкой»

#### от 4 до 5 лет

<i>Месяц</i>	<i>Задачи</i>	<i>Игры, игровые упражнения</i>
<b>сентябрь</b>	Обучать прокатыванию мячей друг другу между предметами. Закреплять умение подлезать под шнур.	«Прокати мяч», «Мыши в кладовой», «Цветные автомобили»
	Закреплять умение прокатывать мяч друг другу между предметами. Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе между линиями.	«Прокати мяч», «По тропинке», «Цветные автомобили»
	Обучать энергичному отталкиванию в прыжках на 2-х ногах. Совершенствовать умение прокатывать мяч между предметами в прямом направлении.	«Лиса в курятнике», «Прокати – не задень»
	Закреплять навык энергичного отталкивания в прыжках на 2-х ногах. Совершенствовать умение группироваться при подлезании под дугу.	«Лиса в курятнике», «Белки, зайцы, мышки»
<b>октябрь</b>	Обучать сохранению устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Совершенствовать энергичное отталкивание и мягкое приземление в прыжках с продвижением вперед.	«Волк и зайцы», «Пройди по мостику», «Прыгает – не прыгает»
	Закреплять навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	«Пройди по мостику», «Прыгает – не прыгает», «Прокати – не задень»

	Совершенствовать умение прокатывать мяч в прямом направлении.	
	Обучать ползанию на четвереньках по прямой (расстояние 6м). Совершенствовать навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	«Наперегонки», «Пройди по мостику», «Лиса в курятнике»
	Закреплять навыка ползания на четвереньках. Совершенствовать прыжки на 2-х ногах.	«Наперегонки», «Прыжки по кочкам»
	Обучать бросанию мяча друг другу способом снизу (расст. 1,5 м). Совершенствовать навык ползания на четвереньках.	«Наперегонки», «Школа мяча»
	Закреплять навык бросания мяча друг другу способом снизу и ловля его. Совершенствовать навык равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	«Школа мяча», «Пройди по мостику», «Котята и ребята»
	Обучать прыжкам через шнур. Совершенствовать бросание мяча друг другу снизу и ловлю его.	«Через ручеек», «Школа мяча»
	Закреплять прыжки через шнур. Совершенствовать ползание на четвереньках змейкой.	«Через ручеек», «Проползи – не задень»
	Совершенствовать прыжки на 2-х ногах. Совершенствовать бросание мяча друг другу снизу и ловлю его.	«Школа мяча», «Прыжки по кочкам», «Котята и ребята», «Пройди по мостику»
ноябрь	Закреплять навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Обучать прокатыванию обручей друг другу.	«Прокати обруч», «Найди себе пару», «Пройди по мостику»
	Обучать ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке. Совершенствовать навык сохранения равновесия на повышенной опоре.	«Будь осторожнее», «Пройди по мостику», «Найди себе пару»
	Закреплять навык ползания на четвереньках по гимн. скамейке. Совершенствовать прыжки на двух ногах через препятствия.	«Будь осторожнее», «Прыгни – не задень», «Попробуй догони»
	Обучать бросанию мяча вверх и ловле его двумя руками. Совершенствовать ползание на четвереньках по гим. скамейке.	«Подбрось – поймай», «Будь осторожнее», «Попробуй догони»
	Закреплять навык бросания мяча вверх и ловлю его двумя руками. Совершенствовать навык сохранения равновесия на повышенной опоре.	«Подбрось – поймай», «Пройди по мостику», «Птички и кошка»
	Совершенствовать прыжки через предметы на двух ногах. Совершенствовать бросание и ловлю мяча вверх двумя руками.	«Прыгни – не задень», «Подбрось – поймай», «Птички и кошка»
	Совершенствовать прыжки через предметы на двух ногах. Совершенствовать ползание на четвереньках.	«Прыгни – не задень», «Будь осторожнее»
	Совершенствовать ходьбу по ребристой доске, сохраняя равновесие и правильную осанку. Совершенствовать прыжки через предметы на двух ногах.	«По ровненькой дорожке», «Прыгни – не задень», «Лошадки»
	Совершенствовать бросание и ловлю мяча вверх двумя руками. Упражнять прокатывание обручей друг другу.	«Прокати обруч», «Подбрось – поймай»
декабрь	Закреплять навык ходьбы по ребристой доске. Совершенствовать бросание мяча друг другу снизу двумя руками и ловлю его.	«По ровненькой дорожке», «Подбрось – поймай», «Лошадки»
	Обучать подлезанию под веревку (высота 50 см.) правым и левым боком вперед. Совершенствовать ходьбу по ребристой доске.	«Кролики», «По ровненькой дорожке», «У медведя во бору»
	Закреплять навык подлезания правым и левым боком. Совершенствовать прыжки на двух ногах.	«Кролики», «Перелет птиц»
	Обучать метанию мешочка с песком на дальность. Совершенствовать подлезание правым и левым боком.	«Кто дальше бросит мешочек?», «Мыши в кладовой», «Перелет птиц»
	Закрепление навыка метания мешочка вдаль. Совершенствовать навык сохранения равновесия на повышенной опоре.	«Кто дальше бросит мешочек?», «Пройди по мостику», «Ловишка»

	Обучать прыжкам в длину с места. Совершенствовать навык метания мешочка вдаль правой и левой рукой.	«Кто дальше прыгнет?», «Кто дальше бросит мешочек?», «Ловишка»
	Закреплять технику прыжков в длину с места. Совершенствовать подлезание под шнур правым и левым боком.	«Кто дальше прыгнет?», «Мыши в кладовой»
	Обучать перешагиванию через набивные мячи (5-6 штук), положенных на расстояние друг от друга, сохраняя правильную осанку. Совершенствовать технику прыжков в длину с места.	«Через кочки и пенечки», «Кто дальше прыгнет?», «Бег с препятствиями»
январь	Обучать ползанию на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Совершенствовать навык сохранения равновесия при перешагивании через предметы.	«Как мишки», «Через кочки и пенечки», «Бег с препятствиями»
	Закреплять ползание на четвереньках, опираясь на ладони и ступни. Совершенствовать прыжки в длину с места.	«Как мишки», «Кто дальше прыгнет?», «Перемена местами»
	Обучать бросанию мяча о пол и ловле его после отскока двумя руками. Совершенствовать ползание на четвереньках, опираясь на ладони и ступни.	«Как мишки», «Школа мяча»
	Закреплять навык бросания мяча о пол и ловли его двумя руками. Совершенствовать сохранение равновесия при перешагивании через предметы.	«Через кочки и пенечки», «Школа мяча»
	Обучать прыжкам на одной ноге (правой и левой). Совершенствовать бросание мяча о пол и ловлю его двумя руками.	«Школа мяча», «Наперегонки», «Мой весёлый звонкий мяч»
	Закреплять прыжки на одной ноге (правой и левой). Совершенствовать ползание на четвереньках, опираясь на ладони и ступни.	«Наперегонки», «Как мишки», «Красивая фигура»
	Совершенствовать прыжки в длину с места. Совершенствовать бросание мяча о пол и ловлю его двумя руками.	«Мой весёлый звонкий мяч», «Кто дальше прыгнет?», «Перемена местами»
	Закреплять прыжки на одной ноге (правой и левой). Совершенствовать ползание на четвереньках, опираясь на ладони и ступни.	«Красивая фигура», «Как мишки», «Наперегонки»,
февраль	Обучать пролезанию в обруч правым и левым боком. Совершенствовать сохранение равновесия при перешагивании через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола.	«Кролики», «Красивая фигура», «Гуси – лебеди»
	Закреплять навык пролезания в обруч правым и левым боком. Совершенствовать прыжки на одной ноге.	«Кролики», «Прыжки по кочкам», «Гуси – лебеди»
	Обучать метанию предметов в горизонтальную цель. Совершенствовать пролезание в обруч правым и левым боком.	«Кролики», «Попади в круг», «Найди себе пару»
	Закреплять технику метания предметов в горизонтальную цель. Совершенствовать сохранение равновесия при перешагивании через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола.	«Попади в круг», «Найди себе пару», «Перемена местами»
	Обучать прыжкам с высоты 20-25 см. Совершенствовать метание предметов в горизонтальную цель.	«Курица и цыплята», «Попади в круг»
	Закреплять мягкое приземление в прыжках с высоты. Совершенствовать пролезание в обруч.	«Лягушата», «Мыши в кладовой», «Никанориха»
	Обучать сохранению равновесия при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. Совершенствовать технику прыжка с высоты.	«Пройди – не упади», «Лягушата», «Прыгает – не прыгает»
	Закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе по наклонной доске. Совершенствовать метание в горизонтальную цель.	«Пройди – не упади», «Попади в круг», «Прыгает – не прыгает»
март	Обучать ползанию по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Совершенствовать сохранение равновесия при ходьбе и беге по наклонной доске.	«Переправа», «Пройди, пробег – не упади», «Веселые ребята»
	Закреплять навык ползания по скамейке на животе,	«Переправа», «Лягушата», «Веселые

	подтягиваясь руками. Совершенствовать прыжки с высоты.	ребята»
	Обучать метанию предметов в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м) Совершенствовать ползание по скамейке на животе.	«Переправа», «Попади в мишень», «Птицы и клетка»
	Закреплять технику метания в вертикальную цель. Совершенствовать ходьбу и бег по наклонной доске.	«Попади в мишень», «Пройди, пробегги – не упади», «Птицы и клетка»
	Обучать прыжкам через линию, прыгая справа и слева от нее. Совершенствовать технику метания в вертикальную цель.	«Через ручеек», «Попади в мишень», «Лиса в курятнике»
	Закреплять навык прыжков через линию справа и слева от нее. Сов-ть ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Через ручеек», «Переправа», «Лиса в курятнике»
	Обучать ходьбе по канату приставным шагом боком, сохраняя равновесие и правильную осанку. Сов-ть прыжки через канат, прыгая справа и слева от него.	«Канатоходец», «Через ручеек», «Ловишка с ленточкой»
	Закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе по канату боком, сохраняя правильную осанку. Совершенствовать технику метания в вертикальную цель.	«Канатоходец», «Попади в мишень», «Ловишка с ленточкой»
апрель	Обучать лазанию по гимн. стенке (перелезанию с одного пролета на др.) Совершенствовать сохранение равновесия при ходьбе по канату приставным шагом боком.	«Канатоходец», «Пожарные на учении»
	Закреплять навык лазания по гимнастической стенке. Совершенствовать прыжки через канат, прыгая справа и слева от него.	«Пожарные на учении», «Переправа», «Котятта и ребята»
	Обучать перебрасыванию мяча друг другу из-за головы. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке.	«Школа мяча», «Пожарные на учении»
	Закреплять технику бросания мяча из-за головы. Совершенствовать сохранение равновесия при ходьбе по канату.	«Школа мяча», «Канатоходец», «Ловишка с приседанием»
	Обучать прыжкам через короткую скакалку. Совершенствовать технику бросания мяча из-за головы.	«Школа мяча», «Ловишка с приседанием»
	Закреплять навык прыжков через скакалку. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке.	«Пожарные на учении», «Кольцеброс»
	Обучать сохранению равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны. Совершенствовать прыжки через короткую скакалку.	«Гимнасты», «Ловишка с приседанием», «Кольцеброс»
	Закреплять сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Совершенствовать бросания мяча из-за головы.	«Гимнасты», «Кто дальше бросит?», «Пастух и стадо»
май	Обучать бросанию мяча о пол на коврике (1м – 50 см) двумя руками несколько раз подряд. Упражнять в лазании по лестнице с пролёта на пролёт вправо.	«Элементы баскетбола», «Пожарные на учении», «Пастух и стадо»
	Развивать навык бросания мяча о пол 2-мя руками, стоя на коврике. Совершенствовать лазание по лестнице с пролёта на пролёт влево.	«Элементы баскетбола», «Пожарные на учении», «Зайка серенький умывается»
	Обучать прыжкам на мат (выс. 10 см.). Упражнять в бросании мяча о пол в парах.	«Школа мяча», «Прыжки по кочкам», «Кегли»

**от 5 до 6 лет**

<i>Месяц</i>	<i>Задачи</i>	<i>Игры, игровые упражнения</i>
<b>сентябрь</b>	Обучать прокатыванию набивных мячей друг другу. Совершенствовать умение ползать на четвереньках змейкой.	«Прокати мяч», «Проползи – не задень», «Перебежки»
	Закреплять умение прокатывать набивной мяч друг другу. Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по канату.	«Прокати мяч», «Канатоходец», «Перебежки»
	Обучать энергичному отталкиванию в прыжках на 2-х ногах. Совершенствовать умение прокатывать набивной мяч между предметами.	«Прокати – не задень», «С кочки на кочку», «Эстафета парами»
	Закреплять навык энергичного отталкивания в прыжках на 2-х ногах. Совершенствовать умение ползать на четвереньках между предметами.	«С кочки на кочку», «Эстафета парами», «Проползи – не задень»
<b>октябрь</b>	Обучать сохранению равновесия при ходьбе по наклонной доске. Совершенствовать энергичное отталкивание и мягкое приземление в прыжках с продвижением вперед.	«Пройди – не упали», «С кочки на кочку», «Ловишка»
	Закреплять навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по наклонной доске. Совершенствовать прокатывания набивного мяча между предметами.	«Пройди – не упали», «Прокати – не задень», «Ловишка»
	Обучение ползанию по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Совершенствовать навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по наклонной доске.	«Переправа», «Пройди – не упали», «Зайцы и огородник»
	Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Совершенствовать прыжки на 2-х ногах.	«Переправа», «Зайцы и огородник», «Удочка»
	Обучать перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы. Совершенствовать навык ползания по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.	«Школа мяча», «Переправа», «Удочка»
	Обучать прыжкам через предметы. Совершенствовать навык перебрасывания мячей друг другу снизу, из-за головы и ловлю его.	«Самый ловкий», «Школа мяча», «Ловишка с мячом»
	Закреплять навык мягкого приземления в прыжках на 2-х ногах через кубики. Совершенствовать навык ползания по гимн. скамейке, опираясь на предплечья и колени с мешочком на спине.	«Самый ловкий», «Проползи – не урони», «Ловишка с мячом»
	Совершенствовать навык перебрасывания мячей друг другу снизу, из-за головы и ловлю его. Закреплять навык мягкого приземления в прыжках на 2-х ногах через кубики.	«Самый ловкий», «Школа мяча», «Каменный лев»
	Совершенствовать навык ползания по гимн. скамейке, опираясь на предплечья и колени с мешочком на спине. Совершенствовать прыжки на 2-х ногах.	«Проползи – не урони», «Удочка», «Каменный лев»
<b>ноябрь</b>	Обучать сохранению устойчивого равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать навык мягкого приземления в прыжках на двух ногах через кубики.	«Канатоходец», «Самый ловкий», «Охотники и зайцы»
	Закреплять навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать навык перебрасывания мячей друг другу разными способами.	«Канатоходец», «Школа мяча», «Охотники и зайцы»
	Обучать пролезанию в обруч разными способами. Совершенствовать навык сохранения равновесия при ходьбе по канату.	«Канатоходец», «Пролезь – не задень», «Хитрая лиса»
	Закреплять навык пролезания в обруч разными	«Канатоходец», «Самый ловкий»,

	способами. Совершенствовать прыжки на двух ногах через препятствия.	«Хитрая лиса»
	Обучать бросанию мяча вверх, о землю и ловле его двумя руками. Совершенствовать навык пролезания в обруч разными способами.	«Пролезь – не задень», «Подбрось – поймай», «Уголки»
	Закреплять навык бросания мяча вверх, о землю и ловлю его двумя руками. Совершенствовать навык сохранения равновесия при ходьбе.	«Подбрось – поймай», «Уголки», «По тропинке»
	Обучать прыжкам на одной ноге (правой и левой). Совершенствовать бросание мяча вверх и ловлю его двумя руками.	«Подбрось – поймай», «Кто первый?», «Не оставайся на полу»
	Закреплять навык прыжков на одной ноге (правой и левой). Совершенствовать навык пролезания в обруч разными способами.	«Кто первый?», «Не оставайся на полу», «Пролезь – не задень»
	Закреплять навык прыжков на одной ноге (правой и левой). Совершенствовать бросание мяча вверх и ловлю его двумя руками.	«Подбрось – поймай», «Кто первый?», «Не оставайся на полу»
декабрь	Обучать сохранению равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Совершенствовать прыжки на одной ноге (правой и левой).	«Пройди по мостику», «Кто первый?», «Два мороза»
	Закреплять навык сохранения равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Совершенствовать бросание мяча вверх, о землю и ловлю его двумя руками.	«Пройди по мостику», «Подбрось – поймай», «Два мороза»
	Обучать ползанию на четвереньках, толкая головой мяч. Совершенствовать навык сохранения равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.	«Пройди по мостику», «Зима», «Ветер – мороз»
	Закреплять навык ползания на четвереньках, толкая головой мяч. Совершенствовать прыжки на одной ноге (правой и левой).	«Кто первый», «Зима», «Ветер – мороз»
	Обучать метанию мешочка с песком на дальность. Совершенствовать навык ползания на четвереньках, толкая головой мяч.	«Кто дальше?», «Пробеги тихо», «Парный бег»
	Закреплять навыка метания мешочка вдаль. Совершенствовать навык сохранения равновесия на повышенной опоре.	«Пройди по мостику», «Кто дальше?», «Пробеги тихо», «Парный бег»
	Обучать прыжкам в длину с места. Совершенствовать навык метания мешочка вдаль правой и левой рукой.	«Лягушата», «Кто дальше?», «Встречные перебежки»
	Закреплять технику прыжков в длину с места. Совершенствовать ползание на четвереньках между предметами, толкая головой мяч.	«Лягушата», «Встречные перебежки», «Сделай фигуру»
январь	Обучать сохранению равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Совершенствовать технику прыжков в длину с места.	«Лягушата», «Кто дальше», «Встречные перебежки»
	Закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Совершенствовать метание предметов правой и левой рукой вдаль.	«Пройди по мостику», «Кто дальше?», «Карусель»
	Обучать ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Совершенствовать навык сохранения равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	«Переправа», «Пройди по мостику», «Карусель»
	Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Совершенствовать прыжки в длину с места.	«Переправа», «Кто дальше?», «Мы веселые ребята»
	Обучать перебрасыванию мяча из правой руки в левую. Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Жонглеры», «Переправа», «Мы веселые ребята»

	Закреплять навык перебрасывания мяча из правой руки в левую. Совершенствовать сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	«Жонглеры», «Пройди по мостику», «Ловишка с ленточкой»
	Закреплять навык перебрасывания мяча из правой руки в левую. Совершенствовать прыжки в длину с места.	«Жонглеры», «Кто дальше?», «Ловишка с ленточкой»
февраль	Совершенствовать сохранение равновесия при ходьбе по наклонной доске. Совершенствовать прыжки с высоты.	«Пройди по мостику», «Лягушата», «Мышеловка»
	Обучать лазанию по гимнастической стенке одноименным способом с изменением темпа. Совершенствовать перебрасывание мяча из правой руки в левую.	«Жонглеры», «Медведь и пчелы»
	Продолжать обучать лазанию по гим. стенке одноименным способом с изменением темпа. Совершенствовать прыжки в длину с места.	«Медведь и пчелы», «Кто дальше?»
	Закреплять навык лазания по гимн. стенке одноименным способом с изменением темпа. Совершенствовать прыжки с высоты.	«Медведь и пчелы», «Жонглеры»
	Обучать метанию предметов в горизонтальную цель. Совершенствовать навык лазания по гимн. стенке одноименным способом с изменением темпа.	«Попади в кольцо», «Пожарные на учении», «Затейники»
	Обучать прыжкам на препятствие (высота 20 см). Закреплять технику метания предметов в горизонтальную цель.	«Попади в кольцо», «Затейники», «Перелет птиц»
	Продолжать обучать прыжкам на препятствие (высота 20 см). Совершенствовать метание предметов в горизонтальную цель.	«Попади в кольцо», «Затейники», «Перелет птиц»
	Закреплять мягкое приземление в прыжках на препятствие. Совершенствовать навык лазания по гимнастической стенке одноименным способом с изменением темпа.	«Пожарные на учении», «Гуси лебеди», «Карусель»
март	Совершенствовать равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Совершенствовать технику в прыжках на препятствие.	«Гимнасты», «Гуси лебеди», «Карусель»
	Совершенствовать навык сохранения равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Совершенствовать метание в горизонтальную цель.	«Гимнасты», «Попади в кольцо», «Стой»
	Совершенствовать лазание по гимнастической стенке разноименным способом с изменением темпа. Совершенствовать сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	«Пожарные на учении», «Гимнасты», «Стой»
	Обучать метанию предметов в вертикальную цель с расст. 2 м. Совершенствовать технику в прыжках на препятствие.	«Попади в мишень», «Волк во рву»
	Продолжать обучать метанию предметов в вертикальную цель с расст. 2 м. Закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, прокатывая перед собой мяч двумя руками.	«Попади в мишень», «Волк во рву», «Бездомный заяц»
	Закреплять технику метания в вертикальную цель. Совершенствовать сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	«Попади в мишень», «Гимнасты», «Бездомный заяц»
апрель	Обучать прыжкам в высоту с разбега. Совершенствовать технику метания в вертикальную цель.	«Волк во рву», «Попади в мишень», «Кролики в клетках»
	Закреплять технику прыжков в высоту с разбега. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке разноименным способом с изменением темпа.	«Волк во рву», «Медведь и пчелы»
	Упражнять ходьбу по гимнастической скамейке, прокатывая перед собой мяч двумя руками.	«Паук и мухи», «Кролики в клетках»

	Совершенствовать технику прыжков в высоту с разбега.	
	Закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, прокатывая перед собой мяч двумя руками. Совершенствовать технику метания в вертикальную цель.	«Попади в мишень», «Кролики в клетках», «Овощи и фрукты»
	Обучать бросанию и ловле мяча одной рукой. Совершенствовать сохранение равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, прокатывая перед собой мяч двумя руками.	«Жонглеры», «Волшебные елки», «Овощи и фрукты»
	Обучать прыжкам через короткую скакалку. Совершенствовать прыжки в высоту с разбега.	«Паук и мухи», «Волшебные елки»
	Упражнять бросание и ловлю мяча одной рукой. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке.	«Жонглеры», «Медведь и пчелы»
	Обучать прыжкам через короткую скакалку. Закреплять технику бросания и ловли мяча одной рукой.	«Жонглеры», «Зайцы и огородник»
	Упражнять в прыжках через короткую скакалку. Совершенствовать технику бросания и ловли мяча одной рукой.	«Жонглеры», «Зайцы и огородник»
	Упражнять в прыжках через короткую скакалку. Совершенствовать прыжки в высоту с разбега.	«Паук и мухи», «Волшебные елки»
май	Обучать сохранению равновесия при кружении парами, держась за руки. Закреплять прыжки через короткую скакалку.	«Карусель», «Хитрая лиса», «Удочка»
	Закреплять сохранение равновесия при кружении парами. Совершенствовать бросание и ловлю мяча одной рукой.	«Жонглеры», «Карусель», «Хитрая лиса»
	Закреплять лазание по гимнастической стенке разноименным способом с изменением темпа. Совершенствовать технику в прыжках на препятствии.	«Пожарные на учении», «Каменный лев»
	Закреплять сохранение равновесия при кружении парами. Совершенствовать бросание и ловлю мяча одной рукой.	«Карусель», «Жонглеры», «Каменный лев»

**от 6 до 7 (8) лет**

<i>Месяц</i>	<i>Задачи</i>	<i>Игры, игровые упражнения</i>
сентябрь	Обучать сохранению равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Совершенствовать энергичное отталкивание и мягкое приземление в прыжках с продвижением вперед.	«Переправа», «Бездомный заяц», «Ловишка с ленточкой»
	Закреплять умение перебрасывать набивной мяч друг другу. Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по канату.	«Школа мяча», «Канатоходец», «Ловишка с ленточкой»
	Совершенствовать энергичному отталкиванию в прыжках на 2-х ногах. Совершенствовать умение перебрасывать набивной мяч друг другу через веревку.	«Бездомный заяц», «Школа мяча», «Перемени предмет»
	Обучать сохранению равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Совершенствовать умение ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.	«Переправа», «Проползи – не упади», «Перемени предмет»
октябрь	Обучать перебрасыванию, набивных мячей друг другу. Совершенствовать умение ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.	«Школа мяча», «Проползи – не упади», «Совушка»
	Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу.	«Школа мяча», «Канатоходец»,

	Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по канату.	«Совушка»
	Упражнять ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Совершенствовать навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе боком пристав шагами.	«Переправа», «Ловишка в кругу», «Горячий мяч»
	Закреплять навык ползания на животе по гимнастической скамейке. Совершенствовать прыжки на 2-х ногах.	«Переправа», «Удочка», «Горячий мяч»
	Обучать перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы. Совершенствовать навык ползания на животе по гимнастической скамейке.	«Школа мяча», «Переправа», «Удочка»
	Закреплять навык перебрасывания мячей друг другу снизу, из-за головы. Совершенствовать навык сохранения равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	«Школа мяча», «Переправа», «Вызов номеров»
	Совершенствовать прыжки через предметы. Совершенствовать навык перебрасывания мячей друг другу снизу, из-за головы и ловлю его.	«Школа мяча», «Вызов номеров», «Самый ловкий»
	Закреплять навык мягкого приземления в прыжках на 2-х ногах через набивные мячи. Совершенствовать навык ползания на животе по гимнастической скамейке.	«Переправа», «Самый ловкий», «Сбей кеглю»
	Упражнять пролезание в обруч разными способами. Совершенствовать навык перебрасывания мячей друг другу разными способами.	«Пролезь не задень», «Школа мяча», «Сбей кеглю»
ноябрь	Упражнять пролезание в обруч разными способами. Совершенствовать навык мягкого приземления в прыжках на двух ногах через набивные мячи.	«Пролезь не задень», «Самый ловкий», «Коршун и наседка»
	Упражнять прыжки на одной ноге (правой и левой). Совершенствовать навык перебрасывания мячей друг другу разными способами.	«Школа мяча», «Кто первый?», «Коршун и наседка»
	Упражнять пролезание в обруч разными способами. Совершенствовать навык сохранения равновесия при ходьбе по канату.	«Канатоходец», «Пролезь не задень», «Веревочка»
	Закреплять навык пролезания в обруч разными способами. Совершенствовать прыжки на двух ногах через препятствия.	«Пролезь не задень», «Веревочка», «Самый ловкий»
	Обучать подлезание под дугу, веревку несколькими способами подряд. Совершенствовать бросание мяча вверх, о землю и ловле его двумя руками.	«Разведчик», «Лови, бросай, мяч не теряй»
	Упражнять подлезание под дугу, веревку несколькими способами подряд. Закреплять навык прыжков на одной ноге (правой и левой).	«Разведчик», «Самый ловкий», «Ключи»
	Обучать метанию мешочка с песком на дальность. Совершенствовать бросание мяча вверх и ловлю его двумя руками.	«Кто дальше бросит?», «Лови, бросай, мяч не теряй»
	Закреплять навык прыжков на одной ноге (правой и левой). Совершенствовать навык пролезания в обруч разными способами.	«Самый ловкий», «Ключи», «Пролезь - не задень»
	Закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. Совершенствовать бросание мяча вверх, о землю и ловлю его двумя руками.	«Лови, бросай, мяч не теряй», «Пройди по мостику», «Каменный лев»
декабрь	Упражнять подлезание под дугу, веревку несколькими способами подряд. Совершенствовать навык сохранения равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.	«Разведчик», «Пройди по мостику», «Каменный лев»
	Закреплять навык подлезания под дугу, веревку несколькими способами подряд. Совершенствовать	«Разведчик», «Самый ловкий», «Два мороза»

	прыжки на одной ноге (правой и левой).	
	Обучать метанию мешочка с песком на дальность. Совершенствовать навык подлезания под дугу, веревку несколькими способами подряд.	«Кто дальше бросит?», «Разведчик», «Два мороза»
	Закреплять навык метания мешочка вдаль. Совершенствовать навык сохранения равновесия на повышенной опоре.	«Кто дальше бросит?», «Пройди – не упали», «Прыгай – хлопай»
	Упражнять прыжки в длину с места. Совершенствовать навык метания мешочка вдаль правой и левой рукой.	«Кто дальше прыгнет?», «Кто дальше бросит?», «Зима»
	Закреплять технику прыжков в длину с места. Совершенствовать навык подлезания под дугу, веревку несколькими способами подряд.	«Кто дальше прыгнет?», «Разведчик», «Зима»
	Обучать ползанию по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами. Совершенствовать технику прыжков в длину с места.	«Переправа», «Кто дальше прыгнет?», «Прыгай – хлопай»
	Обучать ползанию по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами. Совершенствовать навык метания мешочка вдаль правой и левой рукой.	«Переправа», «Кто дальше бросит?», «Баба – Яга»
январь	Упражнять сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Совершенствовать технику прыжков в длину с места.	«Пройди – не упали», Кто дальше прыгнет?», «Баба – Яга»
	Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами. Совершенствовать метание предметов прав. и лев. рукой вдаль.	«Переправа», «Кто дальше бросит?», «Баба – Яга»
	Обучать ползанию по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами. Закреплять прыжки через короткую скакалку.	«Переправа», «Займи свободный кружок», «Попрыгунчики – воробышки»
	Упражнять бросание и ловлю мяча одной рукой (10 раз). Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами.	«Жонглер», «Переправа», «Займи свободный кружок»,
	Упражнять бросание и ловлю мяча одной рукой (10 раз). Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами.	«Жонглер», «Переправа», «Попрыгунчики – воробышки»
	Закреплять навык бросания и ловли мяча одной рукой. Закреплять прыжки через короткую скакалку.	«Жонглер», «Лягушки и цапля»
	Обучать метанию предметов в горизонтальную цель. Закреплять прыжки через короткую скакалку.	«Метко в кольцо», «Лягушки и цапля», «Прыгай – хлопай»
	Обучать метанию предметов в горизонтальную цель. Совершенствовать прыжки с высоты.	«Метко в кольцо», «Попрыгунчики – воробышки»
февраль	Упражнять лазание по гимнастической стенке одноименным способом с изменением темпа. Совершенствовать навык бросания и ловли мяча одной рукой.	«Ловля обезьян», Жонглер», «Вызов номеров»
	Упражнять лазанию по гимнастической стенке одноименным способом с изменением темпа. Закреплять технику метания предметов в горизонтальную цель.	«Ловля обезьян», «Метко в кольцо», «Попрыгунчики – воробышки»
	Закреплять навык лазания по гимн. стенке одноименным способом с изменением темпа. Совершенствовать прыжки с высоты.	«Ловля обезьян», «Вызов номеров», «Никанориха»
	Закреплять метание предметов в горизонтальную цель. Совершенствовать навык лазания по гимнастической стенке одноименным способом с изменением темпа.	«Ловля обезьян», «Метко в кольцо», «Вызов номеров», «Никанориха»
	Закреплять технику метания предметов в горизонтальную цель. Совершенствовать прыжки через короткую скакалку.	«Метко в кольцо», «Попрыгунчики – воробышки»
	Упражнять прыжки на препятствие (высота 40 см).	«Метко в кольцо», «Попрыгунчики –

	Совершенствовать метание предметов в горизонтальную цель.	воробышки», «Никанориха»
	Закреплять мягкое приземление в прыжках на препятствие. Совершенствовать навык лазания по гимн. стенке одноименным способом с изменением темпа.	«Лягушки и цапли», «Ловля обезьян», «Кого назвали, тот и ловит»
март	Обучать метанию предметов в вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Совершенствовать технику в прыжках на препятствие.	«Попади в мишень», «Лягушки и цапли», «Кого назвали, тот и ловит»
	Обучать метанию предметов в вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Совершенствовать навык лазания по гимн. стенке одноименным способом с изменением темпа.	«Попади в мишень», «Подвижная цель», «Ловля обезьян»
	Упражнять лазание по гимн. стенке разноименным способом с изменением темпа. Совершенствовать сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	«Пожарные на учении», «Пройди – не упади», «Подвижная цель»
	Закреплять лазание по гимн. стенке разноименным способом с изменением темпа. Совершенствовать технику в прыжках на препятствие.	«Пожарные на учении», «Лягушки и цапли», «Собачка»
	Упражнять метание предметов в вертикальную цель с расст. 4-5 м. Совершенствовать лазание по гимн. стенке разноименным способом с изменением темпа.	«Попади в мишень», «Подвижная цель», «Ловля обезьян»
	Закреплять технику метания в вертикальную цель. Совершенствовать прыжки через короткую скакалку.	«Попади в мишень», «Подвижная цель», «Собачка»
	Упражнять прыжкам в высоту с разбега. Совершенствовать технику метания в вертикальную цель.	«Волк во рву», «Попади в мишень», «Собачка»
апрель	Закреплять технику прыжков в высоту с разбега. Совершенствовать лазание по гимн. стенке разноименным способом с изменением темпа.	«Волк во рву», «Пожарные на учении», «Кого назвали, тот и ловит»
	Обучать ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком. Совершенствовать технику прыжков в высоту с разбега.	«Гимнасты», «Паук и мухи»
	Закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе по узкой рейке гимн. скамейке. Совершенствовать технику метания в вертикальную цель.	«Попади в мишень», «Гимнасты», «Паук и мухи»
	Обучать перелезанию по гимн. стенке с одного пролета на другой по диагонали. Совершенствовать сохранение равновесия при ходьбе по узкой рейке гимн. скамейки.	«Пожарные на учении», «Гимнасты», «Удочка»
	Закреплять навык лазания по гимнастической стенке. Совершенствовать прыжки в высоту с разбега.	«Пожарные на учении», «Паук и мухи»
	Обучать отбиванию мяча пр. и лев. рукой на месте и в движении. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке.	«Ловец с мячом», «Пожарные на учении», «Удочка»
	Закреплять технику отбивания мяча пр. и лев. рукой на месте и в движении. Совершенствовать сохранение равновесия при ходьбе по узкой рейке гимн. скамейки.	«Гимнасты», «Ловец с мячом», «Удочка»
май	Обучать прыжкам через короткую скакалку разными способами. Совершенствовать технику отбивания мяча пр. и лев. рукой на месте и в движении.	«Ловец с мячом», «Попрыгунчики – воробышки», «Никанориха»
	Упражнять прыжки через короткую скакалку разными способами. Совершенствовать технику отбивания мяча пр. и лев. рукой на месте и в движении.	«Ловец с мячом», «Попрыгунчики – воробышки», «Никанориха»
май	Обучать сохранению равновесия при кружении с закрытыми глазами. Закреплять прыжки через короткую скакалку разными способами.	«Попрыгунчики – воробышки», «Веревочка»,

	Закреплять навык сохранения равновесия при кружении с закрытыми глазами, с остановкой и выполнением фигур. Совершенствовать прыжки со скакалкой разными способами.	«Сделай фигуру», «Цапля», «Волк и зайцы»
	Закреплять навык сохранения равновесия при кружении с закрытыми глазами, с остановкой и выполнением фигур. Совершенствовать прыжки со скакалкой разными способами.	«Сделай фигуру», «Цапля», «Волк и зайцы»
	Закреплять технику отбивания мяча пр. и лев. рукой на месте и в движении. Совершенствовать сохранение равновесия при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки.	«Эстафета с ведением мяча», «Гимнасты», «Веревочка»