


ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №43
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА
заведующий ГБДОУ
детским садом № 43
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ от 31.08.2020 № 65
 /О.В. Козловская/



Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Дускиновой Айжан Балтабековны
на 2020-2021 учебный год

Санкт-Петербург
2020

Содержание

Стр.

1. Целевой раздел.....	3
1.1 Пояснительная записка	
1.2 Основные цели и задачи реализации образовательной области. «Физическое развитие»	
2. Содержательный раздел.....	7
2.1 Возрастные особенности физического развития детей.	
2.1.1 Возрастные особенности детей 2-3 лет.	
2.1.2 Возрастные особенности детей 4-5 лет.	
2.1.3 Возрастные особенности детей 5-6 лет.	
2.1.4 Возрастные особенности детей 6-7 лет	
2.2 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»	
2.2.1 Младший дошкольный возраст (2-3 года)	
2.2.2 Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	
2.2.3 Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	
2.2.4 Подготовительный дошкольный возраст (6-7 лет)	
2.3 Содержание работы по физическому воспитанию:	
2.3.1 Содержание работы по физическому воспитанию в первой младшей группе.	
2.3.2 Содержание работы по физическому воспитанию в средней группе	
2.3.3 Содержание работы по физическому воспитанию в старшей группе	
2.3.4 Содержание работы по физическому воспитанию в подготовительной группе	
2.4. Календарно-тематический план работы по реализации основных задач	
2.4.1 Календарно-тематический план работы в первой младшей группе	
2.4.2 Календарно-тематический план работы в средней группе	
2.4.3 Календарно-тематический план работы в старшей группе	
2.4.4 Календарно-тематический план работы в подготовительной группе	
2.5. Перспективный план физкультурных занятий.	
2.5.1. Перспективный план физкультурных занятий в первой младшей группе .	
2.5.1. Перспективный план физкультурных занятий в средней группе .	
2.5.1. Перспективный план физкультурных занятий в старшей группе .	
2.5.1. Перспективный план физкультурных занятий в подготовительной группе .	
2.6 Перспективный план физкультурных досугов.	
2.7. Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие».	
2.8. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной области «Физическое развитие»	
2.9. Социальное партнерство с родителями.	
2.10. Дистанционные образовательные технологии в ГБДОУ..	
2.10.1 Дистанционное взаимодействие с детьми первой младшей группы третьего года жизни и их семьями с использованием дистанционных образовательных технологий в области физической культуры	
2.10.2 Дистанционное взаимодействие с воспитанниками средней группы и их семьями с использованием дистанционных образовательных технологий в области физической культуры	

2.10.3 Дистанционное взаимодействие с воспитанниками старшей группы и их семьями с использованием дистанционных образовательных технологий в области физической культуры

2.10.4 Дистанционное взаимодействие с воспитанниками средней группы и их семьями с использованием дистанционных образовательных технологий в области физической культуры

3.Организационный раздел..... 46

3.1.Проектирование воспитательно-образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие

3.2. Условия реализации программы

3.2.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

3.2.2. Методическое обеспечение реализации программы

3.2.3. Формы организации и объем образовательного процесса

3.4. Создание развивающей предметно - пространственной среды физкультурного зала

Приложение.....57

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

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. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

«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.)» (См. пункт 2.6. ФГОС ДО)

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 и реализует образовательную область «Физическое развитие» основной образовательной программы дошкольного образования и адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №43 Невского района Санкт-Петербурга.

Данная программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Предстоящий новый учебный год имеет особенности в связи с эпидемиологической ситуацией по распространению новой коронавирусной инфекции COVID-19.

В 2020/2021 учебном году в нашей группе Программа будет реализована в штатном очном режиме с применением электронных средств обучения и дистанционных технологий обучени, с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Данная Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» с изменениями и дополнениями от 27.08.2015г.
- Постановление от 30.06.2020 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Письмо Роспотребнадзора № 02/16587-2020-24, Минпросвещения России № ГД-1192/03 от 12.08.2020

1.2. Основные цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»

Цель Программы

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи Программы

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными ФГОС ДО:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики)
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала)
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра
- составлена с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).
3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.
4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

Рабочая программа состоит из 4 разделов, рассчитана на обучение детей:

- первой младшей группы - с 2 до 3 лет
- средней группы - с 4 до 5 лет
- старшая группа - с 5 до 6 лет
- подготовительная к школе группа - с 6 до 7 лет.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 непосредственно образовательную деятельность (НОД) по физическому развитию детей 3-7 лет организуют 3 раза в неделю. Каждое третье занятие проводится в бассейне. В ГБДОУ №43 (здание на ул. Ворошилова, д.3, корп.3) 12 групп: группа кратковременного пребывания -2

группы, вторая младшая -1 группа общеразвивающей направленности и 1 группа оздоровительной направленности; средняя - 2 группы общеразвивающей направленности; старшие- 1 группа общеразвивающей направленности и 2 группы коррекционной направленности; подготовительные – 1 группа общеразвивающей направленности и 2 группы коррекционной направленности.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Возрастные особенности физического развития детей 2-3, 4-5, 5-6, 6-7 лет

2.1.1 Возрастные особенности детей от 2 до 3 лет

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

К двум годам ребенок овладел уже основными общими движениями — он умеет ходить, начинает бегать, много лазает. Но все эти движения еще очень несовершенны, неловки, неточны. Постепенно на протяжении третьего года жизни идет дальнейшее совершенствование общих движений, ходьба становится более равномерной, постепенно исчезают лишние движения.

Совершенствуются также и движения рук. Ребенок может ловить мяч, бросать его вверх, может попасть им в цель, если она недалеко и достаточных размеров (например, бросить мяч в стоящую корзину, попасть снежком в дерево и т. д.), перекинуть мяч через невысокую сетку, катать широкий обруч.

Ребенок этого возраста очень подвижен, он производит много разнообразных сравнительно сложных движений. Можно сказать, что он все время двигается»

Но, несмотря на большие достижения, движения ребенка и на третьем году жизни еще недостаточно точны, координированы. Например, бегая, он не отрывает обе ноги от земли — это скорее ускоренная ходьба. При ходьбе и беге ребенок размахивает руками и т. д. Однообразные движения быстро утомляют малыша.

Бегая, играя без усталости 3—4 часа подряд, он в то же время совсем, например, не может идти с матерью, держась за ее руку, в одном направлении даже в течение получаса. Однако может спокойно пройти это расстояние, если ему будет предоставлена возможность несколько раз переменить направление, остановиться на короткое время, присесть, свернуть в сторону, побежать, залезть на что-нибудь и т. д.

Двух-, трехлетнему малышу трудно также сохранять неподвижную позу: он не может длительно спокойно сидеть, а поэтому, сидя за столом, много «вертится»,

меняет положение, двигает ногами. Эти особенности часто не учитываются родителями.

Ребенок нуждается в постоянной смене движений — это его естественная потребность. Поэтому, нельзя требовать от него: чтобы он долго сидел спокойно, не двигаясь и нельзя упрекать его за то, что он не хочет идти, жалуется на усталость, просится на руки (после того как он прошел с матерью даже сравнительно небольшое расстояние). Необходимо, предоставлять ему возможность часто менять положение тела, позу, следить, чтобы его подвижность чередовалась с отдыхом.

Необходимо также знать, что скелет трехлетнего ребенка, в частности его позвоночник, находится еще в стадии окостенения, кости и суставы легко подвергаются деформации, даже под влиянием тяжести собственного тела при длительном стоянии, ходьбе или даже сидении. Поэтому долго стоять (а родители нередко в наказание ставят ребенка надолго в угол), сидеть, ходить вредно ребенку, нельзя разрешать ему виснуть на руках, прыгать с высоты, долго сидеть с висящими без опоры ногами и т. п.

Своевременное и правильное развитие движений и в этом возрасте имеет большое значение. Упражнение в тех или иных движениях способствует в значительной степени нормальной деятельности всех внутренних органов (улучшает кровообращение, дыхание), стимулирует рост тела. У детей, которые много двигаются, бегают, лазают, более правильные пропорции тела, чем у детей малоподвижных, проводящих большую часть времени преимущественно в сидячем положении. Своевременное овладение теми или иными движениями делает ребенка постепенно все более самостоятельным, так как расширяет возможности для его психического развития.

Разнообразные движения содействуют формированию таких положительных качеств, как смелость, уверенность, настойчивость в преодолении препятствий. На третьем году жизни, т. е. в том возрасте, когда происходит интенсивный рост и развитие всего организма, бедность движений отрицательно влияет на все развитие ребенка. В частности, замедляется рост тела (особенно рост ног), малоподвижный ребенок становится беспомощным, неуверенным, робким. Поэтому необходимо позаботиться о правильном и своевременном развитии как общих движений (ходьба, бег, лазание), так и движений рук.

Движения у ребенка надо развивать главным образом в процессе его повседневной деятельности. Ежедневное самостоятельное участие в умывании, одевании, еде в значительной мере способствует этому. Много двигается ребенок во время игры, на прогулке. Если взрослые не мешают ребенку, предоставляют ему необходимый для движений простор и дают соответствующие игрушки (обруч, лопатки, санки, мяч и т. п.), то одно это уже во многом способствует нормальному развитию движений.

Но надо, кроме того, обучать ребенка более точным правильным движениям и своим одобрением развивать у него смелость и уверенность. В одобрении, поощрении особенно нуждаются робкие, застенчивые дети. Ни в коем случае нельзя подчеркивать их беспомощность, а надо стараться вызвать у «них уверенность в своих силах: «Ну, вот как хорошо ты забрался на лесенку, молодец». В случае возможных затруднений не надо сразу предлагать ребенку: «Ты не умеешь,

давай я сделаю сама», а подсказать и даже показать, как надо сделать: «Возьмись ручкой за перила, тебе удобнее будет», «Возьми мяч вот так, обеими ручками, и бросай вверх».

Во время прогулки хорошо организовывать различные подвижные игры с детьми: догонялки, игры в мяч и с различными игрушками на колесах, катание обруч», езду на трехколесном велосипеде, лазание по специальным лесенкам, которые обычно имеются на детских площадках.

Создавая все условия для развития движений, не следует забывать, что наряду с этим ребенку третьего года жизни надо всячески создавать условия и для спокойной сосредоточенной деятельности. Довольно часто встречаются чрезмерно подвижные дети, которые не могут спокойно чем-либо заняться, ничего не могут довести до конца. На таких детей следует обратить особое внимание. Надо повседневно тренировать у них умение спокойно, сосредоточенно заниматься.

2.1.2 Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

2.1.3 Возрастные особенности детей 5-6 лет

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные

гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группы по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

2.1.4 Возрастные особенности детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться

способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

2.2 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

2.2.1 Вторая младшая группа (2-3 года)

- Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.
- Закреплять навыки ползания, лазанья и разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.
- Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей

2.2.2 Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.2.3 Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

2.2.4 Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя

творческие способности.

- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Существенной структурной характеристикой ООП ДООУ является принцип подачи материала в образовательных областях по тематическим блокам. Содержание психолого-педагогической работы (лексическая тема) в образовательной области «Физическое развитие» отражена в перспективном комплексно-тематическом планировании физкультурных занятий на прогулке, физкультурных досугов и праздников.

2.3 Содержание работы по физическому воспитанию

2.3.1 Содержание работы по физическому воспитанию в первой младшей группе.

- Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
 - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
 - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
 - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
- Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.
- Закреплять навыки ползания, лазанья и разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.
- Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей

2.3.2 Содержание работы по физическому воспитанию в средней группе.

Содержание образовательной области „Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических **задач**:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимости человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье», «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура:

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры:

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать быстроту, ловкость, силу, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность, инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.3.3 Содержание работы по физическому воспитанию в старшей группе

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры:

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление у детей участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

- Учить спортивным играм и упражнениям.

2.3.4 Содержание работы по физическому воспитанию в подготовительной к школе группе.

Содержание образовательной области „Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических **задач**:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления о рациональном питании.
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику выполнения основных движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти рук при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психо-физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентацию в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, формы, активно участвовать в уходе за ними.

- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры:

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивая свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

2.3 Календарно-тематический план работы по реализации основных задач.

- **2.4.1.** Календарно-тематический план работы по реализации основных задач в первой младшей группе. (см. Приложение 1).
-
- **2.4.2.** Календарно-тематический план работы по реализации основных задач в средней группе. (см. Приложение 2).
-
- **2.4.3.** Календарно-тематический план работы по реализации основных задач в старшей группе. (см. Приложение 3).
-
- **2.4.4.** Календарно-тематический план работы по реализации основных задач в подготовительной группе. (см. Приложение 4).

2.4 Перспективный план физкультурных занятий.

2.5.1. Перспективный план физкультурных занятий в первой младшей группе . (см. Приложение 5)

2.5.2. Перспективный план физкультурных занятий в средней группе . (см. Приложение 6)

2.5.3. Перспективный план физкультурных занятий в старшей группе . (см. Приложение 7)

2.5.4. Перспективный план физкультурных занятий в подготовительной группе . (см. Приложение 8)

2.6. Перспективный план физкультурных досугов в ГБДОУ № 43 на 2020-2021 учебный год

группа	Источник	Сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	Январь	февраль	Март	апрель	май
Средние группы	Н.В.Полотавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве» 4-5 лет.	«Здравствуй, детский сад» Стр.24	«Осень» Стр.52	«Юные спортсмены» Стр.89	«В гости к елке» Стр.97	«Зимние забавы» Стр.136	«Мама, папа, я- спортивная семья» стр.165	«Проводы зимы- Масленица» Стр.180	«В гостях у мяча» Стр.195	«В гостях у цирка» Стр.222
Старшие группы	Н.В.Полотавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве» 5-6 лет.	«Осенние старты» Стр.27	«Обруч» Стр.54	«Мой веселый, звонкий мяч» Стр.81	«Зимние забавы» Стр.96	«Лесная сказка» Стр.120	«Небывальщина» Стр.149	«Проводы русской зимы» Стр.163	«В весеннем лесу» Стр.219	«Праздник скакалки» Стр.225
Подготовительные группы	Н.В.Полотавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве» 6-7 лет.	«Туристы» Стр.31	«Папа, мама, я- спортивная семья» Стр.59	«Дружат дети всей земли» Стр.87	«Веселые ребята» Стр.108	«Зима» Стр.132	«Взятие крепости» Стр.143	«Прилет грачей» Стр.173	«Путешествие по крепости» Стр.194	«Вместе с Айболитом» Стр.240

2.7. Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры)

Первая младшая группа (2-3 года)

Планируемый результат к концу года

Ребенок ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполняет задания воспитателя: остановиться, приседает, поворачивается. Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдает темп бега в соответствии с указанием воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. Ползает на четвереньках, лазает по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его вверх 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Умеет выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа (4-5 лет)

Планируемые результаты к концу года

Ребенок осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно выполнить физическое упражнение. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и инструктором, контролирует и соблюдает правила. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых физических упражнений, передаёт образы персонажей в подвижных играх.

Старшая группа дети (5-6 лет)

Планируемые результаты к концу пятого года:

Ребёнок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объём освоенных основных движений, ору спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить

несложные комбинации из знакомых упражнений. Стремится к лучшему результату. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Подготовительная группа дети (6-7 лет)

Планируемые результаты к концу шестого года:

Самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраивается в движении. Выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохраняет скорость и заданный темп бега. Ритмично выполняет прыжки, мягко приземляется, сохраняет равновесие после приземления.

Отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами. Энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по гимнастической лестнице.

Организовывает игру с подгруппой сверстников. Ведет и передает мяч другому в движении. Контролирует свои действия в соответствии с правилами.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости в своих движениях.

Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознаёт зависимость между качеством выполнения упражнений и его результатом, к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.
- умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам;

- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;
- понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей;
- проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается;
- проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены;
- проявляет ответственность за начатое дело;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;
- открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте;
- проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде;
- эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.);
- проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях;
- имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу;
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо»;

стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.
- умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам;
- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;
- понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей;
- проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается;
- проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены;
- проявляет ответственность за начатое дело;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает

- начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;
- открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте;
 - проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде;
 - эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.);
 - проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях;
 - имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу;
 - Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
 - Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

2.8. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной области «Физическое развитие».

Педагогическая диагностика не предполагает специально созданных для ее проведения мероприятий, которые могут привести к нарушению режима и переутомлению детей. Педагогическая диагностика проводится в ГБДОУ в начале и в конце учебного года. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровой деятельности; • познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
- художественной деятельности;
- физического развития.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия. Карты наблюдений детского развития с рекомендациями по выстраиванию индивидуальной траектории развития каждого ребенка по всем возрастным группам учитывают требования примерной основной программы дошкольного образования и ряд дополнительных программ, методик и технологий, позволяющих выполнять федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательных областей: "Физическое развитие"	-Наблюдение -Анализ продуктов детской деятельности- Нормативы по физической культуре (координация движений, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, равновесие)	2 раза в год	2 недели	сентябрь май

2.9. Социальное партнерство с родителями детей.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников.

МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — ежемесячно проводятся совместные физкультурные досуги с родителями по технологии М.Н. Поповой «Навстречу друг другу».

Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагог организует совместные досуги по технологии М.Н.Поповой «Навстречу друг другу». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.
2. Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных праздников: «Моя мама- самая спортивная», «Защитник страны», образовательных проектов оздоровительной направленности

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных праздников: «Моя мама- самая спортивная», «Ура, защитникам страны», образовательных проектов оздоровительной направленности.

2.10. Дистанционные образовательные технологии в ГБДОУ.

Дистанционные технологии — это совокупность методов и средств обучения, обеспечивающих проведение образовательного процесса на расстоянии на основе использования современных информационных и телекоммуникационных технологий (С. Л. Лобачев)

В соответствии с положениями статьи 138 «Кодекса об образовании», родители обязаны сотрудничать с образовательным учреждением, содействуя реализации образовательных целей и задач образования, совместно с педагогическими работниками должны следить за развитием и поведением ребенка и обеспечивать воспитание в семье.

Психологическое и педагогическое развитие ребенка не должно прерываться, ведь ребенок – это маленький исследователь, он активно развивается и, играя, познает мир.

Дистанционные образовательные технологии – взаимодействие на расстоянии, без непосредственного контакта с педагогом и другими детьми, посредством информационно-коммуникативных технологий. Это дает возможность самостоятельной работы родителей и их детей для повторения пройденного материала и как информационная поддержка часто болеющих детей в помощь их родителям

Цель дистанционных технологий - предоставление детям возможности получить или повторить знания на дому, что будет способствовать качественному усвоению программы.

Преимущества дистанционных образовательных технологий: возможность установления оптимального режима обучения, с учетом особенностей ребенка; родители сами определяют, в какое время ребенку удобнее занимается, какой промежуток дня наиболее продуктивен для занятий.

Рекомендации при использовании дистанционных образовательных технологий:

Непрерывная длительность нахождения ребенка у компьютера (или иных электронных устройств)

- в младшей и средней группах - не более 20 мин.,
- в старшей и подготовительной - не более 30 мин.
- Экран монитора (или иного электронного устройства) должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время занятия их следует обязательно надеть.

Задачи:

— повышение эффективности организации образовательного процесса, качества образования,
создание условий для получения дополнительных знаний,

организация образовательного процесса при невозможности его организации непосредственно в ДОУ.

Направления реализации дистанционного обучения дошкольников:

1. в форме домашних заданий для совместного выполнения ребенком с родителями.

Ребенок получает возможность смотреть видео-занятия, изучать учебный материал, а

также находясь дома, получить и выполнить задания. Основная цель задания - проверка и

закрепление пройденного материала. В заключении ребенок может выполнить творческую работу, поучаствовать в конкурсе, то необходимо для того, чтобы убедиться

в том, что материал действительно изучен и усвоен. а в процессе выполнения творческой

работы или участия в конкурсе ребенок использует полученные знания.

2. Консультации и рекомендации для родителей, чтобы повысить, их педагогическую

Деятельность.

При реализации дистанционного обучения используются следующие технологии:

- сайт дошкольного учреждения , на котором расположена вся информация о деятельности

детского сада. Также на сайте проводится дистанционное просвещение, консультирование родителей.

- Создание персонального сайта педагога и электронные портфолио, где пополняется

методическая копилка.

-дистанционный обмен информацией по электронной почте, через мобильные приложения

VIBER WhatsApp между педагогами и родителями воспитанников.

- Педагоги совместно с детьми принимают участие в различных сетевых образовательных

и творческих конкурсах.

- педагоги применяют ИКТ при организации воспитательного-образовательного процесса

с детьми.

2.10.1 Дистанционное взаимодействие с группой кратковременного пребывания (2-3 года) и их семьями с использованием дистанционных образовательных технологий в области физической культуры.

Месяц Тема	Задачи	Ссылки на виды детской деятельности
Сентябрь «Давайте познакомимся» «Здравствуй детский сад!» «Здравствуй осень»! «Осенний урожай»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения • 	Разминка https://www.youtube.com/watch?v=b0lnHl0cxGo Зарядка с Фиксиками https://www.youtube.com/watch?v=gAh-LdkiZpY Зарядка с Цып-Цыпой https://www.youtube.com/watch?v=edaogfONIUA Прокатывание мяча двумя руками https://www.youtube.com/watch?v=6isJgM2_S64
Октябрь «Репка» «В Гостях у котенка» «Курочка Ряба»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения • 	Зарядка Солнышко Лучистое https://youtu.be/GiETlujCgLs Зарядка с Юлайкой https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRcil Зарядка Лежебоки (Солнышко лучистое) https://www.youtube.com/watch?v=GzGc1XoVxgQ Физкультминутка с Капитаном Краб https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs Подвижная день/ночь для детей 2-3 лет https://www.youtube.com/watch?v=V20xulTROhs Ходьба с перешагиванием через предметы https://www.youtube.com/watch?v=K0G6HQ6QIFs
Ноябрь «Путешествие в лес» «Дружно вместе мы шагаем» «В гостях у кукол» «К мишке в гости»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт 	Зарядка мы попрыгаем. https://www.youtube.com/watch?v=lr4gJNU4VF8 Веселая разминка.

	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения • 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=SYia-to57Vw&list=PLkw_8vo49f0q8mGvwESODGfMb-F1tArAX</p> <p>Подвижная игра Хитрый кот и мышки https://www.youtube.com/watch?v=kE172a0tNlo</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы. https://www.youtube.com/watch?v=K0G6HQ6QIFs</p>
<p>Декабрь «Курочка с цыплятами» «Кто сказал мяу» «Вместе с мамой в цирк» «Новогоднее приключение»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения • 	<p>Зарядка с Фиксиками https://www.youtube.com/watch?v=gAh-LdkizpY</p> <p>Зарядка с Цып-Цыпой https://www.youtube.com/watch?v=edaogfONIUA</p> <p>Прокатывание мяча двумя руками https://www.youtube.com/watch?v=6isJgM2_S64</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы https://www.youtube.com/watch?v=K0G6HQ6QIFs</p> <p>Подвижная игра Самолет https://www.youtube.com/watch?v=s0TPoCXFZTk</p>
<p>Январь «Магазин игрушек» (на самолете) «Зимние забавы» «Мой веселый звонкий мяч»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения • 	<p>Физкультминутка с Капитаном Краб https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs</p> <p>Прокатывание мяча двумя руками https://www.youtube.com/watch?v=6isJgM2_S64</p> <p>Подвижная игра Надувайся пузырь https://www.youtube.com/watch?v=dBQ_FQ4vpCU</p>
<p>Февраль «Мыши и кот Васька» «В гости к собачке» «Поиграем со снежками»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт 	<p>Зарядка мы попрыгаем. https://www.youtube.com/watch?v=IR4gJNU4VF8</p> <p>Разминка под музыку «Раз, два, три четыре, пять» https://www.youtube.com/watch?v=Ze9vNzNXt5E</p> <p>Подвижная игра «Мы идем в лесу»</p>

<p>«Волк и семеро козлят»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ii1tUhZ7Vhc</p>
<p>Март «В гостях у Мишки-Топтыжки» «Нас ждут в Лимпопо» «У солнышка в гостях» «Заяюшкина избушка»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения • 	<p>Веселая мульт зарядка с профессором Карапуз. https://www.youtube.com/watch?v=TR1nx6fCtmY</p> <p>Зарядка- разминка с палочками https://www.youtube.com/watch?v=A9zu1YKhcnu</p> <p>Подвижная игра Надувайся пузырь https://www.youtube.com/watch?v=dBQ_FQ4vpCU</p>
<p>Апрель «Весна красна» «Вспомним лето» «На солнечной полянке» «Теремок»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения • 	<p>Зарядка с Фиксиками https://www.youtube.com/watch?v=gAh-LdkiZpY</p> <p>Игра-упражнение. Паровозик с гимнастическими палочками https://www.youtube.com/watch?v=v2Uf7Sdsz9U</p> <p>Упражнение полоса препятствий для малышей. https://www.youtube.com/watch?v=l0h9wokzdHE</p>
<p>Май « Волшебная палочка-скакалочка» «Колобок» «На рыбалку»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Игра-разминка Туки-Ток, зазвучал молоток. https://www.youtube.com/watch?v=29YW7wzwm8</p> <p>Игра-упражнение Два глаза чтобы видеть. https://www.youtube.com/watch?v=0cC1AvHCXXU</p> <p>Пальчиковые игры: Кыш, муха, обезьянка. https://www.youtube.com/watch?v=BzPafmclwL4</p>

2.10.2 Дистанционное взаимодействие с группой среднего возраста (4-5 лет) и их семьями с использованием дистанционных образовательных технологий в области физической культуры.

Месяц Тема	Задачи	Ссылки на виды детской деятельности
Сентябрь «Здравствуй детский сад» «На день рождение к кукле Анне» «На именины к Винни-Пуху» «Прогулка в о	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	Зарядка с Симкой и Ноликом https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8 Физкультурное упражнение «Дружные пары» https://www.youtube.com/watch?v=gPZ09KFYWNc Подвижная игра «Пень» https://www.youtube.com/watch?v=EhT86liZSyM
Октябрь «Экскурсия в осенний лес» «Ярмарка» «Птичий двор» «В гостях у Айболита»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	Зарядка Солнышко Лучистое https://youtu.be/GiETIujCgLs Зарядка Лежебоки (Солнышко лучистое) https://www.youtube.com/watch?v=GzGc1XoVxgQ Подвижная игра Сердитый Волк https://www.youtube.com/watch?v=y57KKjlxExM
Ноябрь «Прогулка по городу» «Путешествие на волшебный остров» «Цирк» «В гости к деду Морозу»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	Пальчиковая гимнастика «Цыпленок» под музыку https://www.youtube.com/watch?v=KiP4qGyqLmQ Музыкально-Ритмическая игра «Кап-Кап» https://www.youtube.com/watch?v=CGEuz9RPhE4 Подвижная игра Надувайся пузырь

		https://www.youtube.com/watch?v=dBQ_FQ4vpCU
Декабрь «Магазин игрушек» «Где же наши ручки, где же наши ножки» «Новогодние игрушки» «Зимние забавы»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Физкультминутка с Капитаном Краб https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Храбрые моряки» https://www.youtube.com/watch?v=U74Zpb_dzOw</p> <p>Подвижная игра Самолет https://www.youtube.com/watch?v=s0TPoCXFZTk</p>
Январь «Зимние забавы» «Путешествие в зоопарк» (На самолетах) «Путешествие в зоопарк» «Путешествие в зоопарк»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Зарядка мы попрыгаем. https://www.youtube.com/watch?v=IR4gJNU4VF8</p> <p>Разминка под музыку «Раз , два, три четыре, пять» https://www.youtube.com/watch?v=Ze9vNzNXt5E</p> <p>Подвижная игра Надувайся пузырь https://www.youtube.com/watch?v=dBQ_FQ4vpCU</p>
Февраль «В гости к Красной шапочке» «Мой веселый звонкий мяч» (Загадки о мяче) «Мой веселый звонкий мяч»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать интерес детей к играм с мячом через интересные факты и историю создания мяча. • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения • 	<p>Интересные факты об истории мяча. https://www.youtube.com/watch?v=2tA5fQaralU</p> <p>Зарядка с мячом https://www.youtube.com/watch?v=DHgAjfHMjIo</p> <p>Комплекс упражнений с мячом https://www.youtube.com/watch?v=F8MZDJHpZGY</p>
Март «Волшебная палочка-выручалочка» (гимнастическая палка) «Автомобилисты»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье 	<p>Игра-разминка Туки-Ток, зазвучал молоток. https://www.youtube.com/watch?v=29YW7wzzwm8</p> <p>Комплекс ОРУ с мячом</p>

<p>«Автомобилисты с колечками диаметром 15-20 см)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Eu9I-6F_GX4</p> <p>Игры с мячом в домашних условиях https://www.youtube.com/watch?v=An7bDJRGcDI</p>
<p>Апрель</p> <p>«Веселые туристы» (с рюкзачками) «На помощь трем поросятам» «В гости к трем поросятам»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Разминка «У жирафа пятна под музыку Железновой» https://www.youtube.com/watch?v=9qu2TwyJlI</p> <p>Игра-разминка «Чударики» под песню Самолет https://www.youtube.com/watch?v=ZnZSAx0lFHg</p> <p>Пальчиковая игра https://www.youtube.com/watch?v=CwbFN M6rQW0</p>
<p>Май</p> <p>« Волшебная палочка-скакалочка» «Колобок» «На рыбалку» «Путешествие по городу»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Разминка с книгой https://www.youtube.com/watch?v=9ZpZb2akG_0</p> <p>Комплекс игра мы пойдем на лево, мы пойдем на право https://www.youtube.com/watch?v=jAd4pYDM1T8</p> <p>Подвижная игра Хитрая Лиса https://www.youtube.com/watch?v=73xGms4vXI</p>

2.10.3 Дистанционное взаимодействие с воспитанниками старшей группы (5-6 лет) и их семьями с использованием дистанционных образовательных технологий.

Месяц / Тема	Задачи	Ссылки на виды детской деятельности
<p>Сентябрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт 	<p>Веселая зарядка для детей и родителей / Чик-зарядка</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=N326COanlyc&feature=youtu.be</p> <p>https://youtu.be/k1zxAPFEYb4</p>

<p>«Здравствуй, детский сад» . Экскурсия в осенний лес на велосипеде»</p> <p>« Сбор урожая»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>увлекательные квесты дома</p> <p>https://valsport.ru/blog/podvizhnye-igry-dlja-detei-doma/#Number2.2</p>
<p>Октябрь</p> <p>«Лесные звери» «Перелетные птицы»</p> <p>«Мы – юные циркачи»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Веселая зарядка с Машей и грузовичкомлевой.</p> <p>https://youtu.be/klzAPFEYb4</p> <p>Игры с мячом</p> <p>https://valsport.ru/blog/podvizhnye-igry-dlja-detei-doma/#Number2.2</p>
<p>Ноябрь</p> <p>. «Путешествие по родной стране»</p> <p>« Путешествие по странам»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Весёлая утренняя зарядка для ребенка</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKIUA</p> <p>Подвижные игры дома</p> <p>https://valsport.ru/blog/podvizhnye-igry-dlja-detei-doma/#Number2.2</p>
<p>Декабрь</p> <p>«Путешествие по родному городу»</p> <p>« Забавы Зимушки зимы»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку 	<p>Разминка. Спортания</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=b0lnHI0cxGo</p> <p>Подвижные игры дома</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fZeNR-Mu_hg#action=share</p>

	выполняя физические упражнения	
Январь «Веселая аэробика»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>утренняя гимнастика "Радужная неделька" для детей https://www.youtube.com/watch?v=4_olhExI6Gs Подвижные игры дома</p> <p>https://youtu.be/beU5kktZulA</p>
Февраль «Зимние забавы»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать интерес детей к играм с мячом через интересные факты и историю создания мяча. • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Зарядка для детей под музыку. Солнышко лучистое</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=TMdMGicM_sA</p> <p>Подвижные игры дома</p> <p>https://zen.yandex.ru/media/mas_zabava/igraem-doma-10-podvijnyh-igr-dlia-doshkolnikov-5e98b6a943ac025bbbb78cdb</p>
Март «Мы – юные циркачи». «Путешествие на автомобиле»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Капитан Краб: "Делай так!" (Физминутка для детей) https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs</p> <p>Чем занять энергичных детей в помещении https://daynotes.ru/podvignie_igri_dlya_detey_v_pomeshenii/</p>
Апрель «Мы- космонавты»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт 	<p>Веселая Зарядка.</p> <p>https://youtu.be/C84BaGhn3Q4</p> <p>Мультфильмы личной гигиены полости рта «Зубная паста» https://ok.ru/video/627898913240</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Сборник мультиков про здоровье, доктора, гигиену, врачей, зубы и чистку зубов, лечение.</p> <p>https://youtu.be/1J8zKhjLk4</p>
<p>Май</p> <p>«Олимпийские звезды»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>КУКУТИКИ - ЗАРЯДКА - Развивающая полезная песенка мультик для детей</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY</p> <p>Физкультурное упражнение «Дружные пары»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=gPZ09KFYWNc</p> <p>Физические упражнения под музыку</p> <p>https://yadi.sk/d/GrI4cSW9r4-N_A</p>

2.10.4 Дистанционное взаимодействие с воспитанниками подготовительной группы (6-7 лет) и их семьями с использованием дистанционных образовательных технологий.

Месяц / Тема	Задачи	Ссылки на виды детской деятельности
<p>Сентябрь</p> <p>«Здравствуй, детский сад» «Мы – волейболисты»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Веселая зарядка для детей и родителей / Чик-зарядка</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=N326COanIyc&feature=youtu.be</p> <p>https://youtu.be/klzxAPFEYb4</p> <p>Увлекательные квесты дома</p> <p>https://valsport.ru/blog/podvizhnye-igry-dlja-detei-doma/#Number2.2</p>

<p>Октябрь</p> <p>«Физкультура в зоопарке» «Дары осени» «Птицы в лесу»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Веселая зарядка с Машей и грузовичком Левой. https://youtu.be/klzxAPFEYb4</p> <p>Игры с мячом https://valsport.ru/blog/podvizhnye-igry-dlja-detei-doma/#Number2.2</p>
<p>Ноябрь</p> <p>«Что могут делать наши мышцы»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Весёлая утренняя зарядка для ребенка https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKIUA</p> <p>Подвижные игры дома https://valsport.ru/blog/podvizhnye-igry-dlja-detei-doma/#Number2.2</p>
<p>Декабрь</p> <p>«Путешествие по городу» «Новогоднее настроение»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя 	<p>Разминка. Спортания https://www.youtube.com/watch?v=b0lnHl0cxGo</p> <p>Подвижные игры дома https://www.youtube.com/watch?v=fZeNR-Mu_hg#action=share</p>

	физические упражнения	
Январь «Зимушка – Зима»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Утренняя гимнастика "Радужная неделька" для детей https://www.youtube.com/watch?v=4_olhExI6Gs</p> <p>Подвижные игры дома https://youtu.be/beU5kktZulA</p>
Февраль «Веселый обруч» Аэробика	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать интерес детей к играм с мячом через интересные факты и историю создания мяча. • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Зарядка для детей под музыку. Солнышко лучистое https://www.youtube.com/watch?v=TMdMGlcM_sA</p> <p>Подвижные игры дома https://zen.yandex.ru/media/mas_zabava/igraem-doma-10-podvijnyh-igr-dlia-doshkolnikov-5e98b6a943ac025bbbb78cdb</p>
Март «Давайте поиграем»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя 	<p>Капитан Краб: "Делай так!" (Физминутка для детей) https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs</p> <p>Чем занять энергичных детей в помещении https://daynotes.ru/podvignie_igri_dlya_detey_v_pomeshenii/</p>

	физические упражнения	
Апрель « Мы туристы» «Космическое путешествие»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Веселая Зарядка.</p> <p>https://youtu.be/C84BaGhn3Q4</p> <p>Мультфильмы личной гигиены полости рта «Зубная паста»</p> <p>https://ok.ru/video/627898913240</p> <p>Сборник мультиков про здоровье, доктора, гигиену, врачей, зубы и чистку зубов, лечение.</p> <p>https://youtu.be/1J8zKhjLlk4</p>
Май «Путешествие по улицам Санкт-Петербургу»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>КУКУТИКИ - ЗАРЯДКА - Развивающая полезная песенка мультик для детей</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY</p> <p>Физкультурное упражнение «Дружные пары»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=gPZ09KFYWNc</p> <p>Физические упражнения под музыку</p> <p>https://yadi.sk/d/GrI4cSW9r4-N_A</p>

3. Организационный раздел

3.1. Проектирование воспитательно-образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическая культура»

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

3. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

3.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

3.2.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для НОД физической культуры в ГБДОУ оборудован спортивный зал, оснащенный:

1. Тренажерно-информационная система «ТИСА».
2. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
3. Велотренажер детский выдерживает вес более 30 кг.
4. Беговая дорожка (тренажер)—2шт вес более 30 кг, устойчив и безопасен.
5. Гимнастическая скамейка—4шт., длина—4000мм., высота—300мм., вес более 30 кг. Безопасны.
6. Стойки для прыжков в высоту (1 комплект) соответствует по высоте, устойчивые.
7. Батуты-2 шт. выдерживают нагрузку более 30 кг.
8. Спортивный уголок «Карусель» закреплён жестким креплением к стене и полу, выдерживает вес более 30 кг..
9. Дуги для подлезания большие (высота—500мм, ширина—500мм) в кол-ве 2 шт, малые (высота—300мм, ширина—500мм) в кол-ве 2 шт. соответствуют норме, устойчивые.
10. Приставные лестницы 2 шт выдерживают нагрузку более 30 кг.
11. Баскетбольное кольцо—1шт высота и крепления соответствуют норме.
12. Маты гимнастические 6 шт в хорошем состоянии.
13. Набор для прыжков «Кузнечик» хорошее состояние.
14. Обручи пластмассовые цветные безопасны.
15. Палки гимнастические 20шт, скакалки—20шт, попоны цветные 40 шт.
16. Коврики гимнастические 50*80 см—10шт безопасны.
17. Мячи резиновые:
 - Большие (d 250мм) -20шт
 - средние (d120мм) -20шт;
 - малые (d75мм) -20шт;
 - набивные весом 1кг-2шт;
 - фитбол мячи – 14 шт.
18. Мячи баскетбольные -14 шт.

Спортивные игры:

1. кегли (набор)— 2;
2. кольцоброс (набор)—2.

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

3.2.2. Методическое обеспечение реализации программы:

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников»- СПб: Речь, М: Сфера, 2009г.

Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.»

Попова М.Н. «Психолого- педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ «Навстречу друг другу»» СПб., 2004г.

Баряева Л.Б., Волосовец Т.В., Гаврилушкина О.П. « Адаптированная примерная основная образовательная программа» СПб., 2014г.

Полтавева Н.В., Городова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» - М. «Просвещение» 2005г.

Лопунина И.С Логопедия «Речь, Ритм, Движение»- изд. Дельта СПб., 1997г.

Узорова О.В., Нефедова Е.А. « Игры с пальчиками» Астрель. Москва, 2002г.

Алябьева Е.А. «Психогимнастика в детском саду» ТЦ Сфера, Москва, 2003г.

3.2.3. Формы организации и объем образовательного процесса

Формы педагогической работы	Группа кратковременного пребывания	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Физкультурные занятия в зале	1 раз в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультурное занятие в бассейне.		1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
<i>Форма организации занятия</i>	Фронтальное	Фронтальное	Фронтальное	Фронтальное
<i>Объем (время)</i>	10 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
<i>Количество в неделю</i>	1	3	3	3
<i>Количество в месяц</i>	4	12	12	12
Утренняя гимнастика	3-4 мин.	6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 - 12 мин.
Физкультурный досуг		1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Физкультурный праздник		Не менее 2 раз в год		
Недели здоровья	Февраль, апрель			

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий с воспитанниками.

Наименование мероприятия	Группа кратковременного пребывания группа (2 группы)	Средняя группа (2 группы)	Старшая группа (4 группы)	Подготовительная группа (3 группы)
Утренняя гимнастика		Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 10 мин.
Физическая культура (в спортивном зале)	1 раз в неделю по 10 мин.	2 раза в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физическая культура (в бассейне)		1 раза в неделю по 20 мин.	1 раза в неделю по 25 мин.	1 раза в неделю по 30 мин.
Тропа здоровья		1 раз в неделю по 6 мин.	1 раз в неделю по 8 мин.	1 раз в неделю по 10 мин.
Лечебно-ортопедическая дорожка в сочетании с воздушными ваннами		Ежедневно после дневного сна 3 мин.	Ежедневно после дневного сна 3-4 мин.	Ежедневно после дневного сна 3-4 мин.
Бодрящая гимнастика		Ежедневно после дневного сна 4-5 мин	Ежедневно после дневного сна 5-6 мин	Ежедневно после дневного сна 6-7 мин
Дыхательная гимнастика для часто-болеющих детей	2 раза в неделю по 1-2 мин.	2 раза в неделю по 1-2 мин.	2 раза в неделю по 1-2 мин.	2 раза в неделю по 1-2 мин.
Закаливание водой	Умывание и обливание рук до локтей прохладной водой после дневного сна	После дневного сна-обширное умывание	После дневного сна-обширное умывание	После дневного сна-обширное умывание
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Игры и упражнения, направленные на совершенствование моторики мелких мышц кисти			Ежедневно	Ежедневно

Подвижные игры и упражнения на прогулке и в группе	Ежедневно до 10 мин.	Ежедневно до 20 мин.	Ежедневно до 25 мин.	Ежедневно до 30 мин.
Физкультурные досуги		1 раз в месяц до 20 мин.	1 раз в месяц до 25-30 мин.	1 раз в месяц до 30-35 мин.
Спортивные праздники		2 раза в год до 40 мин.	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 50 мин.
Физминутки		2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Динамические переменки		10 мин.	10 мин.	10 мин.
Дни здоровья	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Недели здоровья	Февраль, апрель	Февраль, апрель	Февраль, апрель	Февраль, апрель
Образовательная деятельность с детьми по формированию основ здорового образа жизни и организации безопасной жизнедеятельности	Еженедельно в форме игр, бесед, чтения художественной литературы, организации проблемных ситуаций	Еженедельно в форме игр, бесед, чтения художественной литературы, организации проблемных ситуаций	Еженедельно в форме игр, бесед, чтения художественной литературы, организации проблемных ситуаций	Еженедельно в форме игр, бесед, чтения художественной литературы, организации проблемных ситуаций
Совместные спортивные досуги с родителями		1 раз в месяц		

Мы считаем, что комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

3.4. Создание развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала

Месяц	Непрерывная образовательная деятельность
IX-2020	Разметка зала
X-2020	Тематическое оформление зала: Пополнение оборудования для спортивного зала: мячи, обручи
XI-2020	Пополнение фонотеки детских песен для музыкально-ритмических движений
XII-2020	Изготовление нестандартного оборудования для подлезания Тематическое оформление зала: зима
I-2021	Изготовление атрибутов к спортивным праздникам
II-2021	Оформление зала к спортивному празднику ко Дню защитника Отечества Изготовление атрибутов для игр и эстафет к празднику
III-2021	Тематическое оформление зала: весна Приобретение мультимедийной установки для работы с ЭОР
IV-2021	Приобретение спортивного оборудования для занятий на воздухе Выставка детских рисунков «Папа, мама, я – спортивная семья» Изготовление атрибутов к спортивным праздникам, посвященных дню Здоровья, Масленицы
V-2021	Оформление зала к спортивному празднику «Папа, мама, я – спортивная семья» Изготовление атрибутов к спортивному празднику «Папа, мама, я – спортивная семья»
VI-2021	Оформление площадки для летнего спортивного праздника Изготовление картотеки «Летние подвижные игры»
VII-2021	Оформление площадки для летнего спортивного праздника Приобретение картинок «Летние виды спорта»
VIII-2021	Оформление площадки для летнего спортивного праздника

Приложение

2.4.1 Календарно-тематический план работы в первой младшей группе

(Приложение 1)

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сентябрь									
I.«Давайте познакомимся» мониторинг	Построение стайкой	Ходьба стайкой за Инструктором	Бег обычной стайкой	«Колобок»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина -20 см, длина – 3 м) Обучение (О)	Прыжки на всей ступне с поднятием на носки (пружинка) Повторение (П)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты Закрепление (3)	«Влезь на лесенку»	«По ровной дорожке»
II.«Здравствуй детский сад!» мониторинг	Построение стайкой	Ходьба парами в стайке за инструктором	Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	Ходьба по извилистой дорожке (ширина -20 см, длина – 4 м) (П)	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) (3)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	Ползание на средних четвереньках по прямой (4 – 5 м) (О)	«Найди свое место»»
III. «Здравствуй,осень»	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную по залу	Бег в рассыпную по залу	«С кленовыми листочками»	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой	«Подпрыгни выше»	Катание мяча двумя руками друг другу	Ползание на средних четвереньках по прямой	« Найди где спрятан листок»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Октябрь									
I. «Репка»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	С мячами	Ходьба с перешагиванием через предметы, через рейки лестницы (высота 10 – 15 см) (О)	Прыжки на двух ногах стоя на месте с поворотом вокруг себя (П)	Прокатывание мяча под дугу двумя руками в парах. (увеличение расстояния) (3)	«Наседка и цыплята»	«Репка» по сказке
II. «В гостях у котенка»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Мы веселые котята»	«Вышли дети в садик»	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 10 – 15 см) (П)	Прыжки на двух ногах стоя на месте с поворотом вокруг себя (3)	Разные способы бросания и ловли мяча	Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом (О)	«Догоните котенка»
III. «Курочка Ряба»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Пробеги и не сбей»	«Птичий двор»	Ходьба с перешагиванием через предметы, (высота 10 – 15 см) (3)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 60 см) (О)	Ползание на средних четвереньках За катящимся мячом (П)	«Веселая пляска».
IV. «Курочка «Ряба»»	Построение в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей(по зрительной ориентации)	«Птичий двор»	«Пробеги и не сбей»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед(О)	Прокатывание мяча между предметам (ширина 30см) (П)	Ползание за катящимся мячом с ускорением и замедлением темпа (3)	«Веселая пляска»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ноябрь									
I. «Путешествие в лес на поезде»	Построение в колонну друг за другом»	Ходьба в колонне	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«На лесной полянке»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина –25-30 см)	Прыжки на двух ногах, из обруча в обруч	Прокатывание мяча между кеглями	«Поползи ровно не задень»	«Поезд»
					(О)	(П)	(3)		
II. «Дружно вместе мы шагаем»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Веселая зарядка»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина –25-30 см)	Прыжки на двух ногах на месте и в паре	Бросать и ловить мяч брошенный воспитателем	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) (П)	«Ровным кругом»»
					(П)	(3)	(О)		
III. «В гостях у кукол»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«С куклами»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина –25-30 см)	«Наседка и цыплята»	Прокатывание мяча под дугой	Ползание по доске на средних четвереньках (П)	«Найди куклу»
					(3)		(О)		
IV. «К мишке в гости»	Построение в рассыпную, используя всю площадь зала	Ходьба в рассыпную	Бег в рассыпную	Упражнение с кубиками	Ходьба на носочках по доске положенной на пол	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет(О)	Прокатывание мяча друг другу под дугой	Ползание по доске на средних четвереньках	«Лесные жучки»
							(П)	(3)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Декабрь									
I. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена по кругу	Бег в колонне По одному, чередование с бегом врассыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по гимнастической скамейке (О)	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет(П)	Прокатывание мяча друг другу под дугой (3)	«Доползи до флажка»	«Цыплята и кот»
II. «Кто сказал мяу?»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в колонне парами, чередование с бегом врассыпную	«Веселые котята»	Ходьба по гимнастической скамейке следить за правильной осанкой (П)	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (3)	Прокатывание мяча друг другу	Ползание под препятствие, дугу (высота – 30 – 40 см) (О)	«Цыплята и кот»
III. «Вместе с мамой в цирк»	Построение в шеренгу и выравнивание по линии с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, парами со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, парами со сменой направления по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по доске, по скамейки, руки на поясе, в стороны. (3)	«Зайка беленький сидит»	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками (О)	Ползание под препятствие, дугу (высота – 30 – 40 см) (П)	«Лошадки»
IV. «Новогодние приключения»	Построение в колонну по одному, парами в круг	«Покажи кто как ходит»	Бег в разном темпе	«Снеговики»	«Такси»	Спрыгивание со скамейки(О)	Бросание мяча вперед снизу(П)	Ползание под препятствие (высота –30 – 40 см)(3)	«Карусель»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Январь									
1 .Каникулы									
II. «Магазин игрушек» (на самолете)	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	«Добеги до предмета»	«Мыльные пузыри»	Перешагивание через препятствия (высота 10 – 15 см) (II)	Спрыгивание с высоты вниз(высота 10 – 15 см) (3)	Бросание мешочка в цель (дощечку)	Проползание между рейками лестнице произвольным способом (O)	«Самолеты»
III. «Зимние забавы»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	Перешагивание через препятствия (высота 10 – 15 см) (3)	«Зайчики пляшут»	Бросание мяча от груди (O)	Проползание между рейками лестнице произвольным способом (II)	«Мой веселый звонкий мяч»
IV. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	«Перепрыгни бревнышко»	Прыжки через линии (O)	Бросание мяча от груди (II)	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола (3)	«Мой веселый звонкий мяч»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Февраль									
I. «Мыши и кот Васька»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Мышки играют в своих норках»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках (О)	Прыжки в длину с места через две линии (П)	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м) (3)	«Обезьянки»	«Кот и мыши»
II. «В гости к собачке»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Собачки играют»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках (П)	Прыжки в длину с места (40 – 50 см) (3)	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)	Ползание по скамейке на четвереньках (О)	«Лохматый пес»
III. «Поиграем со снежками»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Поиграем со снежками»	Ходьба по бревну на средних четвереньках (3)	«Резвые зайчики»	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль) (О)	Проползание через бревно боком (высота 40 см) (П)	«Берегись заморожу»

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Март									
I. «В гостях у Мишки - Топтыжки»	Построение из колонны по одному в колонну в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке, бег в рассыпную	«Уроки Мишки - Топтыжки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга (O)	Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе) (П)	Бросание мяча вперед вдаль двумя руками от груди (3)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«У медведя во бору»
II. «Нас ждут в Лимпопо»	Построение из колонны по одному в колонну в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по кругу взявшись за руки	На машине с обручами	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга (П)	Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе) в движении (3)	Бросание большого мяча двумя руками из –за головы через веревку (расстояние 1 – 1,5 м)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе (O)	«Машинки и гаражи»
III. «У солнышка в гостях»	Перестроение из колонны в	Ходьба по наклонной горизонтальной поверх-	Бег по кругу, взявшись за руки, с уско-	«Поймай солнышко»	Ходьба по кирпичикам, расположенным	Прыжки через предметы	Бросание большого мяча двумя руками из –за головы	Подтягивание на скамейке,	«Солнышко и дождик»

	шеренгу и наоборот	ности, перешагивая через предметы	рением и замедлением		на расстоянии 20 см друг от друга (3)	(высота 5 – 10 см)	через веревку (расстояние 1 – 1,5 м) (О)	лежа на животе	
IV. «Заюш-кина избушка»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы	«Не опоздай»	«Зайка и собаки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы (высота 5 – 10 см) (О)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (П)	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы с переходом на неё	«Зайка беленький сидит»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Апрель									
I. «Весна, красна»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5 – 10 см) (П)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой (О)	«Влезь на лесенку»	«Огуречик, огуречик ...»
II. «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны) (П)	Прыжки через предметы (высота 5 – 10 см) (3)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	Лазание по лестнице – стремянке (О)	«Птица и лиса»
III. «На солнечной полянке»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	«На полянке»	Влезание на бум + поворот вокруг себя переступанием (О)	«Добеги и прыгни»	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой (3)	Лазание по лестнице – стремянке (П)	«Поймай комара»
IV. «Теремок»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	«Теремок»	Ходьба по шнуру «зигзагом» (П)	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и попытка поймать его (О)	Лазание по лестнице – стремянке (3)	«Жуки»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Май									
I. «Волшебная палочка – скакалочка» мониторинг	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием; догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму (О)	Прямой галоп (П)	Бросание мяча вверх и ловля его (3)	«Обезьянки»	«Машины»
II. «Колобок» мониторинг	Построение в колонну парами	Ходьба на внешней стороне стопы	Бег на скорость (до 15 – 20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонному буму (П)	Прямой галоп (3)	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё (О)	«Бросание мяча вперед»
III. «Нарыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом враспынную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму (3)	«Скок - поскок, молодой дроздок»	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5 – 5 м) (О)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё (П)	«Рыбаки и рыбки»
IV. «Нарыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Бег в резком темпе	«Поймай рыбку»	Ходьба «ручейком»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота -5 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5 – 5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё	«Прокати обруч»

Комплексное планирование на летний период на 2020 – 2021 учебный год

Задачи: продолжить развивать двигательные умения и навыки детей.		
ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p>Ходьба и бег по кругу. Построение в 2 колонны. Лазание по гимнастической лестнице. Бросание мяча от груди в парах. Прыжки в длину с места на двух ногах Бег 1 мин.</p>	<p>Ходьба и бег в заданном направлении с остановкой по звуковому сигналу. Ходьба по наклонной доске. Лазание по гимнастической лестнице одноимённым способом. Прыжки на двух ногах через ряд шнуров на полу с махом рук. Прыжки в длину с места на двух ногах с махом рук. Бросание мяча из-за головы двумя руками с места вдаль. Бросать набивной мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой с места.</p>	<p>Ходьба и бег по ограниченной поверхности. Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках. Подъём на гимнастическую стенку по приставной лестнице (ребристой доске) и спуск с неё. Лазать по гимнастической стенке на высоту не менее 1.5 м произвольным способом Бросать мяч об пол и вверх двумя руками и ловить его. Метать набивной мешочек одной рукой с места вдаль. Бег в быстром темпе (10 метров). Прыгать в длину с места на двух ногах не менее 40 см Перепрыгивать через шнур на двух ногах, натянутый на высоте 10 см от пола.</p>
<p>Подвижные игры: «Кролики», «Трамвай», «Угадай, кто кричит», «Воробышки и кот», «Поезд», «Мыши в кладовой», «Птички в гнёздышках», «Лягушки», «Найди свой цвет», «Попади в круг», «Лохматый пёс», «С кочки на кочку», «Догони обруч», «Через ручеёк».</p>		

2.4.2 Календарно-тематический план работы в средней группе

(Приложение 2)

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сентябрь									
I. «Здравствуй, детский сад» мониторинг	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	«В парке» - с осенними листьями	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки Обучение (О)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног Повторение (П)	Прокатывание мяча друг другу между предметами (расстояние 40 - 50 см) Закрепление (3)	«Переползи через кочки»	«Перелет птиц»
II. «На день рождения к кукле Анне» мониторинг	Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат	С понпонами	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 6 – 7 мячей, руки за спиной (П)	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2 – 3 раза подряд) (3)	«Летающая тарелка»	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких; расстояния (О)	«Подарки»
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

III. «На именины к Винни-Пуху»»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой со сменой направления – «змейкой»)	Стоя в кругу с помпонами	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15 – 20 см, высота 30 – 35 см)	Перепрыгивание через не высокую «кочку»	Прокатывание обручей друг другу по прямой	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12 – 15 см)	«Подарки»
					(3)		(O)	(П)	
IV. «Прогулка в осенний лес»	Равнение по меловой линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3 – 4 м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	Стоя в рассыпную с кленовыми листьями	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15 – 20 см, высота 30 – 35 см)	Прыжки на двух ногах поочередно через 5 – 6 линий (расстояние между линиями 40 – 50 см)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40 – 50 см)	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч	«Где мы были, не скажем, а что делали покажем»
						(O)	(П)	(3)	
Октябрь									
I. «Экскурсия в осенний лес»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную по залу (2 – 3 раза)	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу (O)	Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах)	Прокатывание обручей друг другу между предметами	Ползание по - пластунски	«Карусель»
						(П)	(3)		

II. «Ярмарка»	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом враспынную по залу	С мелкими грушками пожеланию детей, тоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу «змейкой» руки за головой	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением	«Чья пара сделает лучше?»	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Огуречик, огуречик..»
					(II)	(3)		(O)	
III. «Птичий двор»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	«Птичий двор»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой, метание мешочка в горизонтальную цель	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Перелетные птицы»
					(3)		(O)	(II)	
IV «В гостях у Айболита»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу	Бег мелким и широким и шагом	«Поиграем любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прямой галоп	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой (II)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Найди где спрятано»
						(O)		(3)	

Ноябрь									
I. «Прогулка по городу»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись «крадучись»	Бег в рассыпную с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»)	«Проверка и ремонт самолета, заправка горючим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе (O)	Прямой галоп по кругу, руки за спиной (П)	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами (3)	«Проползи на четвереньках до флажка»	«Кролики»
II. «Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т.д.), ходьба пригнувшись –крадучись	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись – крадучись	«Играй, играй, мяч не теряй»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам (П)	Прямой галоп по кругу «змейкой» (3)	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами (O)	Подлезание под припятствие правым и левым боком	«У медведя во бору»
III. «Цирк»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«На арене цирка»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) (3)	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4 – 5 м) (П)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3 – 4 раза подряд) (O)	Подлезание под припятствие правым и левым боком	«Цветные автомобили»

IV. «В гости к деду Морозу»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	«Со снежками»(малые мячи)	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30) (О)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками не прижимая к груди (5– 6 раз подряд) (П)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком (3)	«Подарки»
Декабрь									
I. «Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга (О)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30) (П)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд (3)	Ползание по -пластунски	«Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку, остальные отгадывают, повторяют)
II. «Где же наши ручки, где же наши ножки»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой врассыпную (чья пара быстрее найдет друга)	Чередование бега в парах в колонне с ходьбой врассыпную (чья пара быстрее найдет друга)	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга (П)	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением (3)	«Попади в щит»	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках (О)	«Птичка и кошка»

III. «Путешествие в зоопарк» (на само-летах)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег «змейкой», огибая поставленные кегли	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине подъема (3)	«Пружинка» с прыжками	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2 – 2,5 м) (О)	Перелазание через гимнастическую скамейку боком (П)	«Загадай, отгадай, повтори» (дети по желанию имитируют движения повадки зверей)
IV. «Путешествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием (догонять убегающего и убежать от догоняющего)	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине подъема	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см) (О)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2 – 2,5 м) (П)	Перелазание через гимнастическое бревно (3)	«Пилоты»
Февраль									
I. «В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: письмо, телефонный звонок и др.)	Повороты кругом, прыжком стоя на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	С помпонами	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15 – 20 см, высота 30 – 35 см) (О)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 20 см) (П)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2 – 2,5 м) (3)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15 – 20 см)	«Мыши в кладовой у Красной Шапочки»

II. «В гости к Красной Шапочке»	Повороты кругом, прыжком стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки»	С помпонами	Ходьба и бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз (II)	Прыжки вверх с места с места и с разбега с касанием предмета головой (3)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2 – 2,5 м)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15 – 20 см) (O)	«Подбрось, поймай»
III. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Повороты кругом стоя на месте прыжком	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча) (3)	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног (II)	Бросание мяча двумя руками из – за головы через шнур (расстояние 2 м) (O)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Юла»
IV. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя (O)	Прыжки с зажатым мячом между ног и движением по кругу (3)	Бросание мяча двумя руками из – за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м) (II)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Найди и промолчи»

Март									
I. «Волшебная палочка – выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 минуты)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах (О)	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3 – 5 м) (П)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м (3)	«Переползи через кочку»	«Пастух и стадо»
II. «Волшебная палочка – выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимн. палкой)	Бег со средней скоростью 40 – 60 м в чередовании с ходьбой (3 – 4 раза)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастическому буму с палкой за головой (П)	Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см) (3)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,2 м) (О)	«Подбрось – поймай»
III. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15– 20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40 – 60 м в чередовании с ходьбой, по одной стороне зала пробегать по узкой извилистой дорожке	С кольцами	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кольца вправо и влево (3)	Прыжки с высоты с места (высота 10 – 15 см)	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5 – 6,5) (О)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) (П)	«Бездомный заяц» (кольца используются как домики)

IV. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью 40 – 60 «змейкой» в чередовании с ходьбой (80 – 120 м)	С кольцами	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10 – 15 см) (О)	Метание предметов на дальность (за черту) (расстояние 3,5 – 6,5 м) (П)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) (3)	«Такси»
Апрель									
I. «Веселые туристы» (с рюкзаками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Ходьба в колонне «змейкой» с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе (2 – 3 раза)	«Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопками	Ходьба по наклонной доске с дополнительными заданиями для рук (О)	Прыжки с высоты с места (высота 10 – 15 см) (П)	Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5 – 6 м (3)	Лазание по лестнице – стремянке	«Огуречик, огуречик...»
II. «Веселые туристы» (с рюкзаками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне «змейкой» с остановкой на сигнал – сесть по – турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот	Игровые упражнения с хлопками на лесной полянке	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс (П)	Прыжки через 3 – 4 предмета поочередно через каждый (высота 10 – 15 см) (3)	Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5 – 6 м	Лазание по лестнице – стремянке (О)	«Птицы и лиса»
III. «На помощь трем»	Размыкание на вытянутые руки	Чередование ходьбы мелким и широким	Обычный бег в колонне в чередовании	«Мы сильные» (с гантелями)	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием	Прыжки с короткой скакалкой	Бросание мяча двумя руками в	Лазание по лестнице – стремян	«Поймай комара»

поросятам»	вперед и в стороны	шагом (через лужицы)	с бегом широким шагом (по волчьей)		через предметы (кирпичики) (3)		цель (расстояние 1 м) (0)	(П)	
IV. «В гости к трем поросятам»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу, взявшись за руки с ходьбой в рассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом в рассыпную по залу	С шишками	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	Прыжки с короткой скакалкой (0)	Бросание мяча вверх и попытка поймать его (0)	Лазание по лестнице – стремянке (3)	«Жуки»
Май									
I. «Волшебная палочка – скакалочка» мониторинг	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонной доске (0)	Прямой галоп (П)	Бросание мяча вверх и ловля его (3)	Вползание на невысокую гору, опираясь на колени и помогая себе руками	Перебрасывание мяча через невысокие предметы
II. «Колобок» мониторинг	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег на скорость (до 15 – 20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонной доске	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё	«Бросание мяча вперед»

					(П)	(О)		(О)	
III. «На рыбалку»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом врассыпную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонной доске	Прыжки в высоту через шнур (высота – 15 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5 - 5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё	«Рыбаки и рыбки»
					(3)		(О)	(П)	
IV. «Путешествие по городу»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом врассыпную	«Упражнения с лентами»	Ходьба по наклонной доске	Прыжки в высоту через шнур (высота – 15 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5 - 5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё	«Найди изображения Санкт-Петербурга»

Комплексное планирование на летний период на 2020 – 2021 учебный год

Задачи: продолжить развивать двигательные умения и навыки детей		
ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p>Ходьба строевым шагом, с разными положениями рук и ног. Перестроение в 2,3 колонны. Ходьба по бревну, гимнастической скамье.</p> <p>Подъем на гимнастическую стенку одноименным способом.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Бег 2 мин.</p>	<p>Ходить по г/скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс. Ходить по г/бревну, руки в стороны; на пояс.</p> <p>Бросать мяч двумя руками снизу, стоя в парах. Бросать мяч вверх двумя руками и ловить его после отскока от пола. Отбивать мяч от пола одной рукой, стоя на месте.</p> <p>Подлезать под шнур, натянутый на высоте 50 см прямо и боком без помощи рук.</p> <p>Подтягиваться на г/скамейке двумя руками одновременно. Прыгать на двух ногах и поочередно на одной «змейкой» между предметами. Прыгать на двух ногах через шнуры, натянутые на высоте 20 см.</p>	<p>Ходьба с перестроением в движении в колонну по два; по три; по четыре. Ходить по г/скамейке боком приставным шагом, на середине – присед, выпрямиться и идти до конца скамьи. Стойка на одной ноге, руки на пояс. Бросать мяч об пол и вверх двумя руками и ловить его. Бросать мяч двумя руками из-за головы и ловить его после отскока от пола, стоя в парах. Метать набивной мешочек одной рукой с места вдаль. Отбивать мяч от пола одной рукой, стоя на месте. Челночный бег. Бег в быстром темпе (10 метров). Прыгать с продвижением вперед ноги в стороны врозь – вместе.</p> <p>Прыгать в длину с места на двух ногах не менее</p>
<p>Подвижные игры:</p>	<p>«Цветные автомобили» П/и «Ловишки» с ленточками П/и «Найди себе пару» П/и «Сбей булаву» П/и «Самолёты» П/и «Жмурки» с хлопками П/и «Подбрось - поймай» П/и «Прятки» П/и «Найди, где спрятано» П/и «Мяч через сетку» П/и «По дорожке на одной ножке» П/и «Лиса в курятнике» П/и «Догони обруч» П/и «Кролики» П/и «Лошадки»</p>	

2.4.3 Календарно-тематический план работы в старшей группе

(Приложение 3)

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сентябрь									
I. «Здравствуй, детский сад» мониторинг	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановкой по сигналу	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке неся корзину с овощами (О)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (П)	«Попади в обруч»	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку (3)	«Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину)
II. Традиционная структура занятия мониторинг	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, враспынную	Обычный бег в сочетании с бегом высоко поднимая колени, захлестывая голень	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая кирпичики (П)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями	Подбрасывание мяча в вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд) (О)	Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом	«Веселое соревнование» - кто скорее до флажка с подлезанием под ворота

						«змейкой»(3)			
III. Экскурсия в осенний лес на велосипеде»	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носок в колонне	Бег мелким и широким шагом	«Тренировка велосипедиста»	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалка	«Веселая эстафета с мячом»	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4 – 6 раз подряд)	Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами	«Догони свою пару»
					(3)		(O)	(П)	
IV. «Сбор урожая»	Перестроение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» - во время ходьбы враспынную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне	Обычный бег в сочетании с бегом высоко поднимая колени, захлестывая голень	«Тренировка велосипедиста»	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, в руках скакалка	«Пингвины с мячом» - эстафета (прыжки с зажатым мячом между коленями до ориентира)	«Прокати мяч между предметами» (ширина 30 – 40 см, длина 3 – 4 м)	«Кто быстрее поползет» - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Посадка картофеля» эстафета
Октябрь									
I. «Лесные звери»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой», широким шагом, преодолевая препятствия	«Лесные звери»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5 – 2 см)	Перепрыгивание лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами	Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд)	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом	«Бездомный заяц»
					(O)		(3)	(O)	

II. «Перелетные птицы»	Повороты на месте прыжком в разные стороны, построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом в право, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке выложенной «змейкой» с мешочком на голове (П)	Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90 ⁰ , потом на 180 ⁰ (10 – 12 раз)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5 – 6 м) (3)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет (О)	«Лиса в курятнике»
III. Традиционная структура занятия	Построение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове (3)	Прыжки через предметы (высота 15 – 20 см) по прямой на двух ногах (О)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5 – 6 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа (П)	«Ловишки с мячом» Эстафета - «посадка картофеля»
IV. Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Расчет на первый - второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по	«Встречные перебежки»	С лентами разного цвета	« По кочкам» - ходьба по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля)	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с мешочком на вытянутой руке)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа	«Воробышки»

		звук.сигналу (присесть)							
Ноябрь									
I. «Путешествие по родной стране»	Перестроение в две колонны; повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по скамье выпадами	Бег противходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине (O)	Прыжки через модуль правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед (П)	Упражнение в ловле мяча после броска о пол	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске (3)	«Путешествие в Москву»
II. «Путешествие по странам»	Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны	Ходьба с заданиями	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег враспынную; в колонне; обычный бег	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастическому буму, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от бума) (П)	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед (3)	Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу (O)	Ползание на животе и на четвереньках по гимнастической скамейке	«Медведь и пчелы»
III. Традиционная	Выполнение поворотов на углах; расхождение	Ходьба с закрытыми	Бег семенящим шагом; высоко поднимая	На гимнастических скамейкам	Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в	Прыжки через предметы, чередуя	Перебрасывание мяча	Ползание по гимнастической скамейке на животе,	«Эстафета парами»

структура занятия	е из колонны по одному в разные стороны	глазами (3 – 4 м)	колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге		обозначенное место (3)	прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	друг другу из-за головы (стоя, сидя) (П)	подтягиваясь руками; на четвереньках (О)	
IV. Зачетное занятие	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному, парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	На гимнастических скамейках	Ходьба по скамейке с поворотами	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по лестнице разноименным способом	«Ловишки с приседанием»,
Декабрь									
I. «Путешествие по родному городу»	Расчет на первый – второй – третий, перестроение по расчету	Ходьба через предметы	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики)	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с приседом на середине скамьи	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки) (О)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди (3)	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине (П)	«Эстафета с рюкзачком»
II. Традиционная структура занятия	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки: высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	В парах	Ходьба по гимнастической скамье, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки со скамьи в обозначенное место (высота 40 см)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой (3)	«Мороз Красный нос»

III. «Забавы Зимушки зимы»	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой, на высоких четвереньках, на пятках, на носках	Бег высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону; по сигналу - враспынную	Со «снежками»	Ходьба по гимнастической скамье, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками (II)	Прыжки со скамейки и обратно впрыгивание на скамейку (3)	«Попади в кегли»	Перелезание через бум правым и левым боком	«Охотники и зайцы»
IV. Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу, в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом	«Уголки»	В парах	«Перелезть и подлезть» (перелезание через гимнаст.скамейку и подлезание под нее)	«Эстафета прыжков» (прыжки на двух ногах)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке	«Лиса и птицы»
Январь									
1.	КАНИКУЛЫ								
II. Традиционная структура занятия	Построение в круг; размы-каяс на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Обычный бег с остановкой по сигналу	Со «снежками»	Ходьба по гимнастическому буму, перекалывая «снежки» из рук в руки над головой	Прыжки в длину с места (O)	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 (II)	Лазание по наклонной доске бок с переходом на соседний пролет(3)	«Мышеловка»

III. Занятие с элементами аэробики	Перестроение в пары	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления по музыкальному сигналу	Аэробика	Ходьба по скамейке на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы (О)	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «бревнышки» (П)	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5 – 4 м на высоту 2,2 м (3)	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Ловля обезьян»
IV. Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу	Аэробика	«Кто скорее к флажку» (скамья – бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя)	«Кто дальше прыгнет?» - прыжки через скакалку	«Попади в корзину» (метание мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» - подлезание правым и левым боком	«Мы – веселые ребята»
Февраль									
I. «Зимние забавы»	Построение в одну, в три колонны	Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и.п. - лежа на полу	Бег приставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего	С гимнастическими палками	Легкий бег по скамье, раскладывая и собирая мелкие предметы (П)	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную) (3)	«Не задень кегли»	Ползание по – пластунски до обозначенного места (О)	«Пустое место»
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу	Ходьба широкой «змейкой»;	Бег между предметами «змейкой»; по сигналу –	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастической скамейке высоко поднимая колени,	Прыжки через длинную скакалку	«Не выпускай мяч из круга»	Ползание по – пластунски «змейкой» между предметами	«Поспеси но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)

		выпадами; спиной вперед	остановиться и при-сесть		перешагивая предметы (3)	(качающую ся) (О)		(П)	
III. Заня- тие с эле- ментами аэробики	Равнение в колонне, в шеренге; перестроение в звенья	Ходьба на четыре счета, чере-дую ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	Бег с изменением темпа по музыкально- му сигналу; бег с захлё- стыванием голени	Аэробика	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся) (О)	Прыжки через скамейку	Перебрасы- вание мяча друг другу через сетку (П)	Ползание по – пластунски в сочетании с перебежками (3)	«Кто летает»
IV. Заня- тие пост- роенное на эста-фетах, соревно- ваниях и подвиж- ных играх	Перестроение в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на первый – второй в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пят- ках, высоко поднимая колени; по сигналу - с поворотами прыжком кругом	Бег на носках; по сигналу – врассыпную в сочетании с постро-ением по диагонали	Аэробика	«Не потеряй груз» - бег по скамейке с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины)	«Спрыгни в точно намечен- ное место» (с бума в обруч с высоты 30 – 40 см)	Элементы футбола: «Проведи мяч в воро- та» прока- тывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении	«Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастическ ой стенке до колокольчика)	«Мы – веселые ребята»
Март									
I. «Мы – юные циркачи»	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей	Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег	С «арахисовым и» мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, через предметы с хлопками над головой (боком)	Прыжки вверх с 3 – 4 шагов с касанием предмета, подвешенно го на высоте на 15 – 20 см	Перебрасы- вание мяча из разных исходных положений лицом друг к другу через сетку (3)	Лазание по канату (3)	«Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами»

			через препятствия			выше поднятой руки – «клоун» (О)			
II. «Путешествие на автомобиле»	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне	Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке, через предметы с хлопками над головой (боком) (3)	Перешагивание предметов, в конце с 3 – 4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки (II)	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте (O)	Лазание по гимнастической стенке	«Юные автомобилисты»
III. Занятие с элементами аэробики	Перестроение в три колонны	Ходьба на четыре счета, на носках правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положения рук	Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами	Аэробика	«Стойка баскетболиста»; «На одной ножке по дорожке»	Прыжки: с 3 – 4 шагов коснуться предмет (3)	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира (II)	Лазание по гимнастической стенке (O)	«Охотники и звери»
IV. Занятие построение на эстафетах, соревнованиях и	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу - прыжки	Бег «змейкой» на носках, по сигналу - остановка	Аэробика	«Сумей сбить с бревна» - дети малым мячом стараются попасть в кегли, стоящие на бревне	«Сделай как можно меньше прыжков» - прыжки широким	«Попади в обруч» - метание в горизонтальную цель	Лазание по гимнастической стенке	«Караси и щуки»

III. Занятие с элементами аэробики	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба с притопами, с прихлопами	Бег приставным шагом правым и левым боком	Аэробика	«Обеги мяч» - бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Прыжки в высоту с разбега (30 – 40 см) (3)	Перебрасывание набивного мяча из-за головы (II)	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги, держать угол, разводить ноги в стороны (O)	«Волк во рву»
IV. Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег длинной «змейкой», по сигналу - бег в рассыпную	Аэробика	«Обеги мяч» - бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Эстафета «Кто быстрее» - перепрыгивание кирпичиков на одной ноге	«Пронеси волан и не урони»		«Ловишка ,бери ленту»
Май									
I. «Олимпийские звезды» мониторинг	Построение в три колонны	Ходьба парами в колонне, по сигналу – перестроение в одну колонну	Челночный бег 3 x 10 м в медленном темпе	Со шнуром	Ходьба по скамейке с мешочком на голове (II)		Броски набивного мяча (2, 5м) (3)	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом (O)	«Быстрые и меткие»

II. Традиционная структура занятия мониторинг	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег (20 – 30 м)	Аэробика	Прыжки в длину с разбега (6 м), подбирая толчковую ногу	Прыжки в длину с разбега 8 м, подбирая толчковую ногу(130 – 150 см) (II)	Метание малого мяча на даль-ность правой и левой рукой (O)	Лазание по гимнастической стенке свободным способом (3)	«Лесная эстафета»
III. Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег (20 – 30 м)	Аэробика	Прыжки в длину с разбега (6 м), подбирая толчковую ногу	Прыжки в длину с разбега 8 м, подбирая толчковую ногу (130 – 150 см) (II)	Метание малого мяча на даль-ность правой и левой рукой (O)	Лазание по веревочной лестнице свободным способом (3)	«Лесная эстафета»
IV. Занятие построением на эста-фетах, соревнованиях и подвижных играх	Ходьба с перестроением в три – четыре колонны	Ходьба с различными движениями рук, медленный бег боком приставным шагом	Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)	Аэробика	Ходьба с мешочками на голове по скамейке, сначала прямо широким шагом, затем боком приставным шагом (2 – 3 круга	Прыжки в длину с разбега	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Сокол и голуби»

Комплексное планирование на летний период на 2020– 2021 учебный год

Задачи: продолжать развивать двигательные умения и навыки детей, совершенствовать ОВД		
ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p>Ходьба с разным положением рук и ног. Перестроение в 2, 3 колонны. Бег на скорость (30м) Элементы футбола : ведение мяча ногой по прямой; ведение мяча обводя ориентиры. Метание мешочка в цель. Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки с продвижением в перед. Прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>Ходить по наклонному бревну вверх и вниз, руки на пояс. Ходить по г/скамейке, перешагивая через н/мячи, руки на пояс. Ходить по г/скамейке боком приставным шагом, перешагивая через н/мячи, руки за голову. Бросать м/мяч одной рукой об пол и ловить его одной рукой после отскока от пола. Бросать н/мешочек одной рукой снизу в горизонтальную цель. Лазать по г/стенке разноимённым способом с переходом на другой пролёт и спуск с него. Лазать и спускаться по г/стенке разноимённым способом с переходом с пролёта на пролёт. Прыгать через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд. Прыгать на двух ногах боком вправо – влево через шнур, натянутый на высоте 20 см на месте и с продвижением вперёд. Прыгать в высоту с разбега.</p>	<p>Стойка на одной ноге, руки на пояс. Ходить по г/скамейке на носках, руки в стороны, на середине остановиться, выполнить стойку «ласточка», продолжить ходьбу. Ходить и бегать по г/бревну. Метать набивной мешочек одной рукой с места вдаль до ориентира. Отбивать мяч от пола одной рукой, стоя на месте и с продвижением вперёд. Вести мяч одной ногой по прямой и между предметами. Челночный бег. Бег в быстром темпе (10 метров). Прыгать в длину с места на двух ногах. Ползать по г/скамейке на четвереньках с н/мешочком на спине. Подлезать в обруч в группировке прямо и боком.</p>
<p>Подвижные игры: «Охотники и утки» П/и «Ловишки» с ленточками П/и «Жмурки» П/и «С кочки на кочку» П/и «Пустое место» П/и «Море волнуется» П/и «Подбрось - поймай» П/и «Пингвины» П/и «Найди, где спрятано» П/и «Мяч через сетку» П/и «По дорожке на одной ножке» П/и «Лиса в курятнике» П/и «Догони обруч» П/и «Успей выбежать»</p>		

2.4.4 Календарно-тематический план работы в подготовительной группе

(Приложение 4)

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
СЕНТЯБРЬ									
I. «Здравствуй детский сад» мониторинг	Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным»	Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову (О)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (П)	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд	Пролезание в обруч правым и левым боком (3)	«Ловишка с лентами»
II. «Мы - волейболисты» мониторинг	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большим мячом	Ходьба по гимнастической скамейке гимнастическим шагом с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (П)	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен (3)	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд (О)	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание)

III. Традиционная структура занятия	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах сто-пы, враспынную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке гимнастическим шагом с мешочком на голове (3)	Прыжки через скакалку	Бросать мяч с хлопками, поворотами и другими заданиями (П)	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (О)	«Лягушки и цапли» (прыжки)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба враспынную, на пятках	Бег в среднем темпе – 40 секунд, по сигналу, чередуя с ходьбой	С обручем	«Полоса препятствий»: Бег по скамейке на носках	«Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (высота 15–20–30 см)	«Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину»	«Пролезание в воротники»	«Караси и щука»
ОКТАБРЬ									
I. «Физкультура в зоопарке»	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	«Зарядка для зверят»	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6–8 кубиков)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед (О)	Перебрасывание мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу (3)	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске (П)	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек-зверей до ориентира)

II. «Дары осени»	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба гимнастически м шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом	Без предметов	Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам.	Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площадки до другой. Вращать скакалку вперед и назад	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастической лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол	«Пустое место», эстафета- «огород»
------------------	--	--	--	---------------	---	--	--	---	------------------------------------

III. «Птицы в лесу»	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С малыми обручами	Ходьба по гимнастической скамье на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед (О)	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (П)	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) (С)	Элементы городков «Попади – сбей кеглю», «Перелетные птицы»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	Без предметов	На гимнастических кольцах вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок. (O)	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (C)	Ведение мяча одной рукой в движении (П)	Лазание по 2–3 раза до верхней стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения	«Найди, где спрятано»
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба в рассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег в рассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастической скамье, выполняя приседания на середине скамьи, руки вперед. (3)	Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (C)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (O)	«Попрыгунчики-воробушки»

IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Без предметов	Перетяни за черту (перетягивание каната)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь.	«Горелки» «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)
--	---	---	--	---------------	--	--	--	--	---

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ДЕКАБРЬ									
I. «Прогулка по городу»	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой враспынную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом враспынную, с остановкой по сигналу	С гантелями	Ходьба по гимнастической скамье с поворотом кругом на середине. (С)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал (О)	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (П)	«Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу)
II Традиционная структура занятия	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентой	На гимнастических кольцах вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок. (О)	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С)	Работа с мячом одной рукой в движении (П)	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Найди, где спрятано»
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба враспынную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег враспынную	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамье, выполняя приседания на середине скамьи, руки вперед (З)	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами(О)	«Попрыгунчики-воробушки»

						удара мяча о пол на каждый шаг			
--	--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--	--

IV. «Новогоднее настроение»	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Без предметов	Перетяни за черту (перетягивание каната)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»
-----------------------------	---	---	--	---------------	--	--------------------------	--	--	-----------

ЯНВАРЬ

1.	КАНИКУЛЫ								
----	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

II. Занятия с элементами аэробики «Зимушка-Зима»	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	С флажками	Ходьба по гимнаст. скамье с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя	Прыжки в длину с места (не менее 100 см) «Отмеряшки» (С)	«Попади в кольцо»	Лазание по лестнице чередующимся шагом (О)	Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена»
--	--	---	---	------------	--	--	-------------------	---	--

III. Традиционная структура занятия (с обручами)	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень на-зад, по сигналу –	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнаст. скамье, с охраняя равновесие (П)	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4–5 м) (3)	«Попрыгунчики-воробушки»
--	--	--	---	------------	--	--	---	---	--------------------------

			надеть обруч на себя				(О)		
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега враспынную по залу с бегом «змейкой»	С лентами	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)				

ФЕВРАЛЬ

I. Традиционная структура занятия	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через палку	Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку (3)	Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге) (О)	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (П)	Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет	Игра «Перелет птиц»
-----------------------------------	---	--	---	---------------------------	---	--	---	--	---------------------

II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	Без предметов	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок. (О)	Прыжки через короткую скакалку	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	Эстафета – бег со скакалкой
-----------------------------------	------------------------------------	---	--	---------------	---	--------------------------------	---	--	-----------------------------

III. Традиционная структура занятия (с обручами)	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнаст. скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу. (С)	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (П)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	«Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)
						(3)		(О)	
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С помпонами	Эстафета: бег по гимнастической скамье на носках, соскок обозначенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой по сигналу.	Игра упражнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Совушка»

МАРТ									
I. Традиционная структура занятия	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед,	Бег в сочетании с другими видами	С помпонами	Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после	Отбивать мяч, стоя на месте правой и левой рукой	Подлезание под дугу правым,	«Выбивало»

		назад, в приседе	движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза)		поочередно ногу вперед и перекладывая помпон под ногой из одной руки в другую (О)	каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см	(П)	левым боком за ракеткой (3)	
II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Без предметов	Ходьба по шнуру (8-10м) с мешочком на голове 100гр. (С)	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку (О)	Отбивать мяч, стоя на месте правой и левой рукой	Лазание по лестнице чередуя сторонами способом (П)	«Второй лишний»

III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й.	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая	Обычный бег; спиной вперед;	С малым мячом	Ходьба по гимнаст. скамейке, высоко поднимая ногу	Прыжок с разбега в высоту на мягкое	Работа с мячом в движении до ориентира (3)	Лазание по гимнастической стенке	«Выбивало»
-------------------------------------	--------------------------	---	-----------------------------	---------------	---	-------------------------------------	--	----------------------------------	------------

	Перестроение из одной шеренги в две, три	колени; спиной вперед	«змейкой»; по сигналу – смена ведущего		вперед, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие (П)	покрытие (не менее 50 см) (О)		одноименным способом	
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах игровых заданиях	Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широким и коротким шагом	С кубиками	Эстафеты: «Бег до ориентира», «Огород», «Принеси мяч». Игра малой-подвижности «Пустое место»				
АПРЕЛЬ									
I. Традиционная структура занятия. «Мы – туристы»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С лентами	Ходьба по гимнаст. скамье в колонне по одному с мешочком на голове; по команде одновременно присесть, встать (10-12 раз)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (П)	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из вися на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	«Ловишки с лентами»

II. Космическое путешествие»	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастически м шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастической скамье на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие. (О)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м (С)	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол (П)	«Путешествие в Москву»
III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастической скамье на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие. (3)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (О)	Работа с малым мячом. Подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой. (О)	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол (С)	«Догони свою пару»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам	Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках)	Без предметов	Эстафета: «Прыжки по гимнаст. скамье на двух ногах с продвижением вперед»	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Эстафета «Отбивание мяча рукой»	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Ловишка, бери ленту»

МАЙ

<p>I. Традиционная структура занятия мониторинг</p>	<p>Самостоятельное построение в круг</p>	<p>Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления</p>	<p>Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты)</p>	<p>С малыми мячами</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамье на носках, середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие.</p>	<p>Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см) (О)</p>	<p>Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу) (С)</p>	<p>Лазание по канату в три приема</p>	<p>Игра «Перелет птиц»</p>
<p>II. Традиционная структура занятия мониторинг</p>	<p>Перестроение из шеренги в колонну по диагонали</p>	<p>Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе</p>	<p>Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали</p>	<p>Без предметов</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамье на носках, середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие.</p>	<p>Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок (П)</p>	<p>Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол) (С)</p>	<p>Лазание по канату в три приема (О)</p>	<p>«Докати обруч до флажка»</p>
<p>III. Традиционная структура занятия</p>	<p>Перестроение из одной колонны в три в движении</p>	<p>Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках</p>	<p>Бег в медленном темпе с препятствиями</p>	<p>С обручем</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамье на носках, на середине выполнить ласточку.</p>	<p>Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок (З)</p>	<p>Метание на дальность на расстояние 6–10 м (О)</p>	<p>Лазание по канату в три приема (П)</p>	<p>«Охотники и звери»</p>

IV. Путешествие по улицам Санкт-Петербурга	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе с препятствиями	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамье на носках, на середине выполнить ласточку.	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату в три приема	Загадки о Санкт-Петербурге.
--	--	--	---------------------------------------	-------------------------	--	--	---	--------------------------------	-----------------------------

Комплексное планирование на летний период на 2020 – 2021 учебный год

Задачи: продолжать развивать двигательные умения и навыки детей, совершенствовать ОВД		
Июнь	Июль	Август
<p>Ходить и бегать с разным положением рук и ног, приставным шагом в чередовании с бегом.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением в перед « змейкой».</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки в длину с места. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Метание предметов в даль.</p> <p>Элементы футбола: - ведение мяча ногами; -удар по мячу ногами. Бег на скорость (30м).</p>	<p>Ходить и бегать с разным положением рук и ног. Ходить по г/скамье, выполняя хлопки под коленом на каждый шаг.</p> <p>Бегать, перепрыгивая через короткую скакалку. Бегать на скорость (30 метров).</p> <p>Прыгать на двух ногах по прямой с мячом, зажатым между колен. Прыгать в высоту с места и с разбега с касанием подвешенного предмета. Прыгать через большую скакалку удобным способом. Ползать по г/скамейке на четвереньках с н/мешочком на спине.</p> <p>Лазать по г/стенке разноимённым способом, на пропуская реек. Спуск по диагонали с пролёта на пролёт.</p> <p>Вести мяч правой и левой рукой с последующим броском его в баскетбольную корзину.</p>	<p>Ходить спиной вперёд, приставляя пятку к носку. Ходить по канату на полу прямо; боком приставным шагом; скрестно, не наступая на канат.</p> <p>Бегать три минуты (на выносливость).</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Прыгать через большой обруч на двух ногах и с ноги на ногу, вращая его вперёд и назад.</p> <p>Прыгать в длину с разбега. Классы.</p> <p>Метать предметы в вертикальную и горизонтальную цель. Школа мяча.</p> <p>Подъём и спуск по диагонали г/лесенки с пролёта на пролёт.</p>
<p>Подвижные игры: «Третий лишний» П/и «Ловишки» с ленточками П/и «Красные и синие» П/и «С кочки на кочку» П/и «Пустое место» П/и «Лови, не урони» П/и «Круговая лапта» П/и «Краски» П/и «Береги предмет» П/и «Мяч через сетку» П/и «Весёлые соревнования» П/и «Проведи мяч» П/и «Догони обруч» П/и «Подбрось - поймай» с воланом»</p>		

2.4.5 Календарно-тематический план работы в старшей коррекционной направленности группе (Приложение 5)

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сентябрь									
I. «Здравствуй, детский сад» мониторинг	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановкой по сигналу	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке неся корзину с овощами (О)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (П)	«Попади в обруч»	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку (3)	«Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину)
						Дыхательное упражнение «Часики»			

II. Традиционная структура занятия мониторинг	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, враспынную	Обычный бег в сочетании с бегом высоко поднимая колени, захлестывая голень	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая кирпичики (П)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой»(3)	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд) (О)	Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом	«Веселое соревнование» - кто скорее до флажка с подлезанием под ворота
						Дыхательное упражнение «Дыхание»			
III. Экскурсия в осенний лес на велосипеде»	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носок в колонне	Бег мелким и широким шагом	«Тренировка велосипедиста»	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалка (3)	«Веселая эстафета с мячом»	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4 – 6 раз подряд) (О)	Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами (П)	«Догони свою пару»
						Дыхательное упражнение « Петушок»			
IV. «Веселый мяч»	Перестроение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» - во время ходьбы враспынную по звуковому сигналу дети	Обычный бег в сочетании с бегом высоко поднимая колени, захлестывая голень	С большим мячом	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, в руках скакалка	«Пингвины с мячом» - эстафета (прыжки с зажатым мячом между коленями	«Прокати мяч между предметами» (ширина 30 – 40 см, длина 3 – 4 м)	«Кто быстрее поползет» - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Охотник и зайцы»

		находят свое место							
Психогимнастика «В кукольном театре»									
Октябрь									
I. «Лесные звери»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой», широким шагом, преодолевая препятствия	«Лесные звери»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5 – 2 см) (О)	Перепрыгивание лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами	Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд) (3)	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом (О)	«Бездомный заяц»
						Пальчиковая гимнастика «Игра с пальчиками»			
II. «Подарки осени»	Повороты на месте прыжком в разные стороны, построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке выложенной «змейкой» с мешочком на голове (П)	Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90°, потом на 180° (10 – 12 раз)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5 – 6 м) (3)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет (О)	Эстафета «Посадка картофеля»
						Психогимнастика «Золотые капельки»			

III. Традиционная структура занятия	Построение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове (3)	Прыжки через предметы (высота 15 – 20 см) по прямой на двух ногах (О)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5 – 6 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа (П)	«Ловишки с мячом» Эстафета - «посадка картофеля»
IV. Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Расчет на первый - второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуку сигнала (присесть)	«Встречные перебежки»	С лентами разного цвета	« По кочкам» - ходьба по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля)	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с мешочком на вытянутой руке	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа	«Посадка картофеля»- эстафета

Ноябрь										
I. «Путешествие по родной стране»	Перестроение в две колонны; повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по скамье выпадами	Бег противходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине (О)	Прыжки через модуль правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед (П)	Упражнение в ловле мяча после броска о пол	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске (3)	«Путешествие в Москву»	Психогимнастика «Прогулка в осеннем лесу»
II. «Веселые котята»	Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны	Ходьба с заданиями	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег враспынную; в колонне; обычный бег	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастическому буму, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от бума) (П)	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед (3)	Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу (О)	Ползание на животе и на четвереньках по гимнастической скамейке	«Кошки-мышки»	Пальчиковая гимнастика «Кошечка» Загадки о домашних животных

III. Традиционная структура занятия	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба с закрытыми глазами (3 – 4 м)	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейкам	Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место (3)	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя) (П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках (О)	«Лиса в курятники»	Дыхательное упражнение «Перышки»									
										Пальчиковая гимнастика, загадки о диких животных									
IV. Зачетное занятие	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному, парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	На гимнастических скамейках	Ходьба по скамейке с поворотами	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по лестнице разноименным способом	«Медведь и пчелы»	Пальчиковая гимнастика, загадки о диких животных									
										Пальчиковая гимнастика, загадки о диких животных									
Декабрь																			
I. «Путешествие по родному городу»	Расчет на первый – второй – третий, перестроение по расчету	Ходьба через предметы	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики)	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с приседом на середине скамьи	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, от груди	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине	«Эстафета с рюкзачком»										

						(со скамейки) (О)	(3)	(П)	
Дыхательное упражнение « Снежинки»									
II. Традиционная структура занятия	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки: высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	В парах	Ходьба по гимнастической скамье, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки со скамьи в обозначенное место (высота 40 см)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой (3)	«Мороз Красный нос»
Пальчиковая гимнастика									
III. «Забавы Зимушки зимы»	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой, на высоких четвереньках, на пятках, на носках	Бег высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону; по сигналу - враспынную	Со «снежками»	Ходьба по гимнастической скамье, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками (П)	Прыжки со скамейки и обратно в прыгивание на скамейку (3)	«Попади в кегли»	Перелазание через бум правым и левым боком	«Охотники и зайцы»
Психогимнастика « Встреча с Бабой Ягой»									

IV. Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и	Построение в шеренгу, в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на	«Уголки»	В парах	«Перелезть и подлезть» (перелазание через гимнаст.скамейку)	«Эстафета прыжков» (прыжки на двух ногах)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке	«Лиса и птицы»
---	-------------------------------------	---	----------	---------	---	---	----------------	--------------------------------------	----------------

подвижных играх		носок, пятках; по сигналу с поворотом кругом			и подлезание под нее)				
Пальчиковая гимнастика « Башмачок»									
Январь									
1.	КАНИКУЛЫ								
II. Традиционная структура занятия	Построение в круг; размыкаясь на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Обычный бег с остановкой по сигналу	Со «снежками»	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Прыжки в длину с места (O)	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 (II)	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет(3)	«Мышеловка»
Дыхательная гимнастика									
III. Занятие с элементами аэробики	Перестроение в пары	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления по музыкальному сигналу	Аэробика	Ходьба по скамейке на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы (O)	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «бревнышки»(II)	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5 – 4 м на высоту 2,2 м (3)	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Ловля обезьян»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие построение на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу	Аэробика	«Кто скорее к флажку» (скамья – бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя)	«Кто дальше прыгнет?» - прыжки через скакалку	«Попади в корзину» (метание мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» - подлезание правым и левым боком	«Мы – веселые ребята»
						Игра малой подвижности « Узнай по картинке вид спорта»			
Февраль									
I.«Зимние забавы»	Построение в одну, в три колонны	Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и.п. - лежа на полу	Бег приставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего	С гимнастическими палками	Легкий бег по скамье, раскладывая и собирая мелкие предметы (П)	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную) (3)	«Не задень кегли»	Ползание по – пластунски до обозначенного места (О)	«Пустое место»
						Дыхательное упражнение « Чайник»			
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу	Ходьба широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед	Бег между предметами «змейкой»; по сигналу – остановиться и присесть	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастической скамейке высоко поднимая колени, перешагивая предметы (3)	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся) (О)	«Не выпустай мяч из круга»	Ползание по – пластунски «змейкой» между предметам (П)	«Поспеси но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)

						Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика			
III. Занятие с элементами аэробики	Равнение в колонне, в шеренге; перестроение в звенья	Ходьба на четыре счета, чере-дую ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестыванием голени	Аэробика	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся) (О)	Прыжки через скамейку	Перебрасывание мяча друг другу через сетку (П)	Ползание по – пластунски в сочетании с перебежками (3)	«Кто летает»
						«Ура, защитникам страны» подготовка к спортивному празднику			
IV. Занятие построенное на эста-фетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на первый – второй в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу - с поворотами прыжком кругом	Бег на носках; по сигналу – враспынную в сочетании с построением по диагонали	Аэробика	«Не потеряй груз» - бег по скамейке с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины)	«Спрыгни в точно намеченное место» (с бума в обруч с высоты 30 – 40 см)	Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении	«Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастической стенке до колокольчика)	«Летает не летает»
						Пальчиковая гимнастик « Птица»			

Март									
I. «Мы – юные циркачи»	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей	Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия	С «арахисовыми» мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, через предметы с хлопками над головой (боком)	Прыжки вверх с 3 – 4 шагов с касанием предмета, подвешенного на высоте на 15 – 20 см выше поднятой руки – «клоун» (O)	Перебрасывание мяча из разных исходных положений лицом друг к другу через сетку (3)	Лазание по гимнастической стенке (3)	«Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами»
						Пальчиковая гимнастика « Семья» Дыхательная гимнастика « Дыхание»			
II. « Путешествие на автомобиле	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне	Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке, через предметы с хлопками над головой (боком) (3)	Перешагивание предметов, в конце с 3 – 4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки (II)	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте (O)	Лазание по гимнастической стенке	«Юные автомобилисты»
					Дыхательная гимнастика « Насос»				

III. Занятие с элементами аэробики	Перестроение в три колонны	Ходьба на четыре счета, на носках правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положения рук	Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами	Аэробика	«Стойка баскетболиста»; «На одной ножке по дорожке»	Прыжки: с 3 – 4 шагов коснуться предмет (3)	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира (II)	Лазание по гимнастической стенке (O)	«Охотники и звери»
						Психогимнастика « Волшебные цветы»			
IV. Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу - прыжки	Бег «змейкой» на носках, по сигналу - остановка	Аэробика	«Сумей сбить с бревна» - дети малым мячом стараются попасть в кегли, стоящие на бревне	«Сделай как можно меньше прыжков» - прыжки широким шагом до ориентира	«Попади в обруч» - метание в горизонтальную цель	Лазание по гимнастической стенке	« Веселые жуки»
						Пальчиковая гимнастика			
Апрель									
I «Мы – космонавты»	Перестроение в две, три колонны на месте и в движении	Ходьба выпадами	Обычный бег по сигналу: «К звездам!» - подойти к заданному месту и залезть на него	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30 -40см) (O)	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске (3)	«Выход в космос» - подлезание правым и левым боком под дугой (II)	«Космическое путешествие»

II. Традиционная структура занятия	Перестроение в пары на месте, по сигналу - в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвере-ньках	Медленный бег в течении одной минуты; широкой «змейкой» с остановкой по сигналу - свисток	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30 – 40 см) (II)	Перебрасывание набивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу (O)	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола (3)	«Мы – веселые ребята»
						Психогимнастика « Звездочеты»			
III. Занятие с элементами аэробики	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба с притопами, с прихлопами	Бег приставным шагом правым и левым боком	Аэробика	«Обеги мяч» - бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Прыжки в высоту с разбега (30 – 40 см) (3)	Перебрасывание набивного мяча из-за головы (II)	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги, держать угол, разводить ноги в сторон (O)	«Волк во рву»
						Пальчиковая гимнастика « Молоточки»			

IV. Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег длинной «змейкой», по сигналу - бег враспынную	Аэробика	«Обеги мяч» - бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Эстафета «Кто быстрее» - перепрыгивание кирпичиков на одной ноге	«Пронеси волан и не урони»		«Ловишка ,бери ленту»
						Пальчиковая гимнастика « Замок»			
Май									
I. «Олимпийские звезды» мониторинг	Построение в три колонны	Ходьба парами в колонне, по сигналу – перестроение в одну колонну	Челночный бег 3 x 10 м в медленном темпе	Со шнуром	Ходьба по скамейке с мешочком на голове (П)		Броски набивного мяча (2, 5м) (3)	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом (О)	«Быстрые и меткие»
						Дыхательное упражнение Пальчиковая гимнастика			
II. Традиционная структура занятия мониторинг	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег (20 – 30 м)	Аэробика	Прыжки в длину с разбега (6 м), подбирая толчковую ногу	Прыжки в длину с разбега 8 м, подбирая толчковую ногу(130 – 150 см (П)	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой (О)	Лазание по гимнастической стенке свободным способом (3)	«Лесная эстафета»

III. Традиционная структура занятия Психологи	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег (20 – 30 м)	Аэробика	Прыжки в длину с разбега (6 м), подбирая толчковую ногу	Прыжки в длину с разбега 8 м, подбирая толчковую ногу (130 – 150 см) (П)	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой (О)	Лазание по веревочной лестнице свободным способом (3)	«Лесная эстафета»
						Психогимнастика «Встреча С Дюймовочкой»			
IV. Занятие построением на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Ходьба с перестроением в три – четыре колонны	Ходьба с различными движениями рук, медленный бег боком приставными шагом	Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)	Аэробика	Ходьба с мешочками на голове по скамейке, сначала прямо широким шагом, затем боком приставным шагом (2 – 3 круга)	Прыжки в длину с разбега	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Сокол и голуби»
						Дыхательное упражнение « Цветок»			

Комплексное планирование на летний период на 2020– 2021 учебный год

Задачи: продолжать развивать двигательные умения и навыки детей, совершенствовать ОВД		
ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p>Ходьба с разным положением рук и ног. Перестроение в 2, 3 колонны. Бег на скорость (30м) Элементы футбола : ведение мяча ногой по прямой; ведение мяча обводя ориентиры. Метание мешочка в цель. Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки с продвижением в перед. Прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>Ходить по наклонному бревну вверх и вниз, руки на пояс. Ходить по г/скамейке, перешагивая через н/мячи, руки на пояс. Ходить по г/скамейке боком приставным шагом, перешагивая через н/мячи, руки за голову. Бросать м/мяч одной рукой об пол и ловить его одной рукой после отскока от пола. Бросать н/мешочек одной рукой снизу в горизонтальную цель. Лазать по г/стенке разноимённым способом с переходом на другой пролёт и спуск с него. Лазать и спускаться по г/стенке разноимённым способом с переходом с пролёта на пролёт. Прыгать через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд. Прыгать на двух ногах боком вправо – влево через шнур, натянутый на высоте 20 см на месте и с продвижением вперёд. Прыгать в высоту с разбега.</p>	<p>Стойка на одной ноге, руки на пояс. Ходить по г/скамейке на носках, руки в стороны, на середине остановиться, выполнить стойку «ласточка», продолжить ходьбу. Ходить и бегать по г/бревну. Метать набивной мешочек одной рукой с места вдаль до ориентира. Отбивать мяч от пола одной рукой, стоя на месте и с продвижением вперёд. Вести мяч одной ногой по прямой и между предметами. Челночный бег. Бег в быстром темпе (10 метров). Прыгать в длину с места на двух ногах. Ползать по г/скамейке на четвереньках с н/мешочком на спине. Подлезать в обруч в группировке прямо и боком.</p>
<p>Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игры с водой.</p>		
<p>Подвижные игры: «Охотники и утки» П/и «Ловишки» с ленточками П/и «Жмурки» П/и «С кочки на кочку» П/и «Пустое место» П/и «Море волнуется» П/и «Подбрось - поймай» П/и «Пингвины» П/и «Найди, где спрятано» П/и «Мяч через сетку» П/и «По дорожке на одной ножке» П/и «Лиса в курятнике» П/и «Догони обруч» П/и «Успей выбежать»</p>		

2.4.6 Календарно-тематический план работы в подготовительной коррекционной направленности группе (Приложение 6)

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
СЕНТЯБРЬ									
I. «Здравствуй детский сад» Мониторинг	Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным»	Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову (О)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (П)	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд	Пролезание в обруч правым и левым боком (3)	«Ловишка с лентами»
							Пальчиковая гимнастика « Пальчики здороваются»		
II. «Мы - волейболисты» мониторинг	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнаст. шагом -мяч впереди, ходьба носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большим мячом	Ходьба по гимнастической скамейке гимнастическим шагом с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча(П)	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен (3)	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд (О)	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание)

							Дыхательная гимнастика «Дыхание»		
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах сто-пы, врассыпную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке гимнастическим шагом с мешочком на голове (3)	Прыжки через скакалку	Бросать мяч с хлопками, поворотами и другими заданиями (II)	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (O)	«Лягушки и цапли» (прыжки)
							Пальчиковая гимнастика «Замок», дыхательная гимнастика		
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба врассыпную, на пятках	Бег в среднем темпе – 40 секунд, по сигналу, чередуя с ходьбой	С обручем	«Полоса препятствий»: Бег по скамейке на носках	«Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (высота 15–20–30 см)	«Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину»	«Пролезание в воротники»	«Караси и щука»
							Психогимнастика «Магазин игрушек»		
ОКТАБРЬ									
I. «Тренировка спортсменов»	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	«Зарядка для ребят»	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6-8 кубиков)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу (3)	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске (II)	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом малых мячей до ориентира)

						(О)	Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика		
II. «Дары осени»	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом	Без предметов	Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам.	Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площадки до другой. Вращать скакалку вперед и назад	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастической лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол	«Пустое место», эстафета- «огород»
							Дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика		
III. « В лесу»	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С малыми обручами	Ходьба по гимнастической скамье на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед (О)	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (П)	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) (С)	Элементы городков «Попади – сбей кеглю», «Перелетные птицы»
							Психогимнастика «Прогулка в осеннем лесу»		

IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамье боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, кот. Держат дети поперек скамейки (2-3)	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см)	«10 передач» «Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай»
							Пальчиковая гимнастика, загадки про овощи		
НОЯБРЬ									
I. «Что могут делать наши мышцы»	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	С мячами	Ходьба по гимнастической скамье на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку, фиксируя движение руками. (II)	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте (O)	Лазание чередующимся шагом по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д.	«Не урони» (перебрасывание через сетку)
							(C)		

II. Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	Без предметов	На гимнастических кольцах вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок. (О)	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С)	Ведение мяча одной рукой в движении (П)	Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения	«Найди, где спрятано»
Психогимнастика «Котят отправляют в путешествие»									
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба враспынную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег враспынную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастической скамье, выполняя приседания на середине скамьи, руки вперед. (3)	Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (О)	«Лиса в курятнике»
Дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика									
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Без предметов	Перетяни за черту (перетягивание каната)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь.	«Горелки» «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)
ДЕКАБРЬ									

I. «Прогулка по городу»	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпную, с остановкой по сигналу	С гантелями	Ходьба по гимнастической скамье с поворотом кругом на середине. (С)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал (О)	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (П)	«Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу)
							Дыхательные упражнения «Снежинки»		
II Традиционная структура занятия	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентой	На гимнастических кольцах вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок. (О)	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С)	Работа с мячом одной рукой в движении (П)	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Найди, где спрятано»
							Пальчиковая гимнастика «Шляпа»		
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамье, выполняя приседания на середине скамьи, руки вперед (3)	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами(О)	«Попрыгунчики-воробушки»
							Психогимнастика «Встреча с Бабой Ягой»		

IV. «Новогоднее настроение»	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Без предметов	Перетяни за черту. (перетягивание каната)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Два мороза»
ЯНВАРЬ									
I.	КАНИКУЛЫ								
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба в рассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег в рассыпную	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамье, выполняя приседания на середине скамьи, руки вперед (З)	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами(О)	«Дыхательная гимнастика Два мороза»
III. Традиционная структура занятия (с обручами)»	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень назад, по сигналу –	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнаст.скамье, сохраняя равновесие (П)	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (О)	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4–5 м) (З)	«Попрыгунчики-воробушки»

			надеть обруч на себя				Дыхательная гимнастика, загадки о животных севера			
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега враспынную по залу с бегом «змейкой»	С лентами	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)					
ФЕВРАЛЬ										
I. Традиционная структура занятия	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через палку	Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге	С гимнастическим и палками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку (З)	Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге) (О)	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (П)	Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет	Игра «Перелет птиц»	
							Картотека «Зимних видов спорта». Отгадай вид спорта			

II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	Без предметов	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок. (О)	Прыжки через короткую скакалку (П)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (З)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	Эстафета – бег со скакалкой	
III. Традиционная структура занятия (с обручами)	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнаст. скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу. (С)	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах (З)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (П)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см) (О)	«Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)	
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С понпонами	Эстафета: бег по гимнастической скамье на носках, соскок в обозначенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой по сигналу.	Игра упражнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск	«Ловля рыбы»	

МАРТ										
I. Традиционная структура занятия	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза)	С помпонами	Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая помпон под ногой из одной руки в другую (О)	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см	Отбивать мяч, стоя на месте правой и левой рукой (П)	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой (З)	«Выбивало»	
							Пальчиковая гимнастика «Дружная семья»			
II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Без предметов	Ходьба по шнуру (8-10м) с мешочком на голове 100гр. (С)	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающейся скакалкой.(о)	Отбивать мяч, стоя на месте правой и левой рукой	Лазание по лестнице чередующимся способом (П)	С обручем «Юные автомобилисты»	

III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу – смена ведущего	С малым мячом	Ходьба по гимнаст. скамейке, высоко поднимая ногу вперед, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие (II)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см) (O)	Работа с мячом в движении до ориентира (3)	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом	«Выбивало»
							Дыхательное упражнение «Цветок»		
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широким и коротким шагом	С кубиками	Эстафеты: «Бег до ориентира», «Огород», «Принеси мяч». Игра малой-подвижности «Пустое место»				
АПРЕЛЬ									
I. Традиционная структура занятия. «Мы – туристы»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С лентами	Ходьба по гимнаст. скамейке в колонне по одному с мешочком на голове; по команде одновременно присесть, встать (10-12 раз)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (II)	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из вися на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	«Ловишки с лентами»
							Пальчиковая гимнастика «Птенчики»		

II. Космическое путешествие»	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастической скамье на носках, середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие. (О)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м (С)	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол (П)	«Путешествие в Москву»
							Психогимнастика «Звездочки»		
III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастической скамье на носках, середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие.	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (3)	Работа с малым мячом. Подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой. (О)	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол (С)	«Догони свою пару»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам	Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках)	Без предметов	Эстафета: «Прыжки по гимнаст. скамье на двух ногах с продвижением вперед»	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Эстафета «Отбивание мяча рукой»	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Ловишка, бери ленту»
							Дыхательное упражнение «Чайник»		

МАЙ									
I. Традиционная структура занятия мониторинг	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты)	С маленькими мячами	Ходьба по гимнастической скамье на носках, середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие.	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см)	Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу)	Лазание по канату в три приема	Игра «Перелет птиц»
							(С)		
II. Традиционная структура занятия мониторинг	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	Без предметов «Тренировка будущих защитников страны»	Ходьба по гимнастической скамье на носках, середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие.	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок	Работа в парах (удар сверху, отбивая о пол) ловля мяча	Лазание по гимнастической стенке чередующим шагом	«Докати обруч до флажка»
							(С)		
III. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе	С обручем	Ходьба по гимнастической скамье на носках, середине выполнить ласточку.	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок	Метание на дальность на расстоянии 6–10 м	Лазание по канату в три приема	«Охотники и звери»
							(О)		
				Без предмета			Эстафеты, подвижные игры на выбор детей.		

IV.Итоговое занятие	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе		Ходьба по гимнастической скамье на носках, в середине выполнить ласточку.	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок	Психогимнастика « Прогулка в летний лес»
---------------------	--	--	-----------------------	--	---	--	--

Комплексное планирование на летний период на 2020 – 2021 учебный год

Задачи: продолжать развивать двигательные умения и навыки детей, совершенствовать ОВД		
Июнь	Июль	Август
<p>Ходить и бегать с разным положением рук и ног, приставным шагом в чередовании с бегом.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой».</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки в длину с места. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Метание предметов в даль.</p> <p>Элементы футбола: - ведение мяча ногами; - удар по мячу ногами.</p> <p>Бег на скорость (30м).</p>	<p>Ходить и бегать с разным положением рук и ног. Ходить по г/скамье, выполняя хлопки под коленом на каждый шаг.</p> <p>Бегать, перепрыгивая через короткую скакалку. Бегать на скорость (30 метров).</p> <p>Прыгать на двух ногах по прямой с мячом, зажатым между колен. Прыгать в высоту с места и с разбега с касанием подвешенного предмета. Прыгать через большую скакалку удобным способом. Ползать по г/скамейке на четвереньках с н/мешочком на спине.</p> <p>Лазать по г/стенке разноимённым способом, на пропуская реек. Спуск по диагонали с пролёта на пролёт.</p> <p>Вести мяч правой и левой рукой с последующим броском его в баскетбольную корзину.</p>	<p>Ходить спиной вперёд, приставляя пятку к носку. Ходить по канату на полу прямо; боком приставным шагом; скрестно, не наступая на канат.</p> <p>Бегать три минуты (на выносливость).</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Прыгать через большой обруч на двух ногах и с ноги на ногу, вращая его вперёд и назад.</p> <p>Прыгать в длину с разбега. Классы.</p> <p>Метать предметы в вертикальную и горизонтальную цель. Школа мяча.</p> <p>Подъём и спуск по диагонали г/лесенки с пролёта на пролёт.</p>
Пальчиковая гимнастика, игры с водой, дыхательная гимнастика.		
Подвижные игры: «Третий лишний» П/и «Ловишки» с ленточками П/и «Красные и синие» П/и «С кочки на кочку» П/и «Пустое место» П/и «Лови, не урони» П/и «Круговая лапта» П/и «Краски» П/и «Береги предмет» П/и «Мяч через сетку» П/и «Весёлые соревнования» П/и «Проведи мяч» П/и «Догони обруч» П/и «Подбрось - поймай» с воланом		

2.5.1 Перспективный план физкультурных занятий в I младшей группе

(Приложение 5)

<u>Месяц/Темы</u>	<u>Упражнения в равновесии</u>	<u>Катание, бросание, ловля, метание</u>	<u>Ползание, лазанье</u>	<u>Прыжки</u>
Сентябрь	Развивать разнообразные виды движений. Обучать детей ходьбе не опуская головы, сохраняя направление движения. Учить сохранять правильную осанку в положении стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Приучать действовать совместно с педагогом. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках на месте. Закреплять умение ползать.			
	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м)	Катание мяча двумя руками педагогу	Ползание на четвереньках к педагогу	Прыжки на двух ногах на месте
	Октябрь			
Октябрь	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя равновесие. Приучать действовать совместно с педагогом и детьми. Учить сохранять правильную осанку в положении стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить удерживать равновесие при перешагивании через веревку. Учить ползанию на четвереньках по прямой. Закреплять умение прокатывать мяч в заданном направлении. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; играть в подвижные игры.			
	Ходьба с перешагиванием через веревку	Катание мяча одной рукой педагогу Катание мяча друг другу	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м)	-
Ноябрь	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя направление движения. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках продвигаясь вперед. обучать прокатыванию мяча под дугу в положении стоя. Закреплять умение ползать. Учить реагировать на сигналы «беги», «кати», «стой» и др.; играть в подвижные игры.			
	Ходьба с перешагиванием	Катание мяча под дугу, стоя (расстояние 50–100 см)	Ползание на четвереньках по доске, лежащей на полу	Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперед

	через гимнастическую палку			
Декабрь	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя координацию. Приучать действовать совместно.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Обучать перешагиванию через предметы</p> <p>Учить прокатывать мяч под дугу из положения сидя, бросать мяч вперед двумя руками снизу</p> <p>Закреплять умение ползать на четвереньках, осваивать ползание по наклонной доске</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «кати», «бросай» «стой» и др.; играть в подвижные игры</p>			
	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см)	Катание мяча од дугу и сидя (расстояние 50–100 см) Бросание мяча вперед двумя руками снизу	Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см	-
Январь	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя координацию. Приучать действовать совместно.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках через шнур (линию)</p> <p>Обучать бросанию мяча двумя руками от груди</p> <p>Развивать умение ползать на четвереньках, учить ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «бросай», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх</p>			
	Ходьба по доске, положенной на пол	Бросание мяча вперед двумя руками от груди	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Прыжки на двух ногах через шнур (линию)
Февраль	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя направление движения. Приучать действовать совместно.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить бросать мяч двумя руками разными способами (из-за головы, через веревку)</p> <p>Учить подлезать в воротца</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «бросай», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p>			
	Ходьба по доске,	Бросание мяча вперед двумя	Подлезание под воротца,	-

	приподнятой над полом на 5 см.	руками из-за головы Бросание мяча вперед двумя руками через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м,	веревку (высота 30–40 см)	
Март	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать умению отталкиваться двумя ногами в прыжках через две параллельные линии Учить бросать мяч через сетку Учить перелезть через бревно Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			
	Ходьба по гимнастической скамейке	Бросание мяча вперед двумя руками через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.	Перелезание через бревно	Прыжки на двух ногах через две параллельные линии (10–30 см)
Апрель	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохранять перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать метанию на дальность и в цель Учить лазать по лесенке-стремянке. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			
	Ходьба по бревну (ширина 20–25 см)	Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой Метание в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.	Лазанье по лесенке-стремянке	-
Май	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить удерживать равновесие после кружения на месте			

<p>Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках в высоту с места Учить ловить мяч, брошенный воспитателем Учить лазать по гимнастической стенке вверх и вниз Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх</p>			
Кружение в медленном темпе (с предметом в руках)	Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом	Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

	<u>первое полугодие</u>	<u>подключить во втором полугодии</u>
<u>Ходьба</u>	<p>Ходьба подгруппами Ходьба всей группой Ходьба парами Ходьба по кругу, взявшись за руки Ходьба с изменением темпа Ходьба с переходом на бег, и наоборот</p>	<p>Ходьба с изменением направления Ходьба враспынную (после 2 лет 6 месяцев) Ходьба обходя предметы Ходьба приставным шагом вперед Ходьба приставным шагом в стороны</p>
<u>Бег.</u>	<p>Бег подгруппами Бег всей группой в прямом направлении Бег друг за другом Бег в колонне по одному</p>	<p>Бег в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно) Бег с изменением темпа Бег между двумя шнурами Бег между двумя линиями (расстояние между ними 25–30 см)</p>
<u>Подвижные игры</u>	<p>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».</p>	

2.5.2 Перспективный план физкультурных занятий в средней группе

(Приложение 6)

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	<p>Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании на месте, при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. Упражнять детей в лазанье под шнур.</p>			
	<p>Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м).</p> <p>Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см).</p> <p>Ходьба на носках по доске, лежащей на полу</p>	<p>Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед расстояние 3-4 м</p> <p>Подпрыгивание на месте на двух ногах доставая предмет</p>	<p>Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м).</p>	<p>Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м)</p> <p>Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).</p>
Октябрь	<p>Задачи: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, в прямом направлении развивая точность направления движения. Упражнять в лазанье под дугу, не касаясь руками пола.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и , перепрыгиванием через косичку</p>	<p>Прокатывание мячей друг другу (расстояние между шеренгами 2 м)</p> <p>Прокатывание мяча между 4-5 предметами</p> <p>Прокатывание мяча в прямом направлении</p>	<p>Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см не касаясь руками пола</p>

		<p>Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (6-8 плоских обручей вплотную один к другому).</p> <p>Прыжки на двух ногах через 4-5 линий</p> <p>Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук),</p>	<p>Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловле мяча двумя руками.</p> <p>Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении</p>	
Ноябрь	<p>Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; Упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке, повторить ползание на четвереньках.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров)</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см)</p> <p>Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу</p> <p>Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз).</p> <p>Броски мяча о пол одной рукой</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м)</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p>

			и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).	
Декабрь	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять детей в перестроении в пары на месте. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами; при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.</p>			
	<p>Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м.</p> <p>Ходьба по шнуру, положенному по кругу</p> <p>Бег по дорожке (ширина 20 см)</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой,</p>	<p>Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого</p> <p>Прыжки со скамейки (высота 20; 25 см) на резиновую дорожку</p> <p>Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.</p>	<p>Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу. Расстояние между предметами 1 м.</p> <p>Прокатывание мяча друг другу между предметами расстояние между детьми 2 м</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</p>	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени .</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p>

	выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая.			
Январь	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; с высоким подниманием колен. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; закреплять умение правильно подлезать под шнур			
	<p>Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу (носки на канате, пятки на полу), руки на поясе (руки за головой). Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева</p> <p>Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук</p> <p>Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см)</p> <p>Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить</p> <p>Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой</p>	<p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу)</p> <p>Отбивание мяча о пол</p> <p>Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьей» на расстоянии 3 м</p> <p>Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Шнур натянут на высоте 50 см от уровня пола.</p> <p>Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).</p>

Февраль	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; с выполнением заданий по команде инструктора; в рассыпную между предметами; в ходьбе с изменением направления движения. Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках из обруча в обруч; закреплять прыжки между предметами. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках.</p>			
<p>Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая)</p>	<p>Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>	
<p>Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (или за голову) Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии.</p>	<p>Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).</p>	<p>Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли в две линии (по 4-5 штук)</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p>	
<p>Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (или за голову) Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии.</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах</p>	<p>Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по-медвежьи».</p>	
<p>Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.</p>	<p>Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого.</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу)</p>		
<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать)</p>	<p>Прыжки на двух ногах до кубика (кубик на расстоянии 3 м от скамейки)</p>	<p>Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча)</p>		
	<p>Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли)</p>			
	<p>Прыжки на правой и левой</p>			

		ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м)		
Март	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; с выполнением заданий по команде инструктора; по кругу; враспынную, с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять в равновесии и прыжках; обучать прыжкам в длину с места. Упражнять в бросании мячей через сетку; повторить прокатывание мяча между предметами. Упражнять в ползании по скамейке на животе; «по-медвежьи».</p>			
	<p>Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого</p> <p>Ходьба и бег по наклонной доске</p> <p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по доске, положенной на пол боком приставным шагом, руки за голову</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс</p>	<p>Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).</p> <p>Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию (расстояние между шнурами 0,5 м).</p>	<p>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол</p> <p>Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м</p> <p>Прокатывание мяча между предметами «змейкой» (две линии кубиков или набивных мячей - 5 штук на расстоянии 40 см один от другого).</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи»</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз</p>
Апрель	<p>Задачи: Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках.</p>			

	<p>Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	<p>Прыжки на двух ногах через препятствия (5-6 брусков, высота 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого.</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед, дистанция 3 м</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч - 5-6 плоских обручей на расстоянии 0,5 м</p>	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).</p> <p>Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча</p> <p>Отбивание мяча от пола одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками</p> <p>Метание мешочков на дальность</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p>
Май	<p>Задачи: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в ползании по скамейке. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить метание в вертикальную цель.</p>			
	<p>Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше</p>	<p>Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см)</p> <p>Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см)</p>	<p>Прокатывание мяча (большой диаметр) между предметами «змейкой»</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу способом двумя руками снизу</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы).</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее</p>

	<p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте</p>	<p>Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p> <p>Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча)</p>	
--	--	--	--	--

2.5.3 Перспективный план физкультурных занятий в старшей группе

(Приложение 7)

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, между предметами, на носках, в рассыпную, с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; в ходьбе с высоким подниманием колен; в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты.</p> <p>Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; при перешагивании через предметы.</p> <p>Упражнять в прыжках с продвижением вперед, развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета)</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча друг-другу, развивать ловкость в бросках мяча вверх.</p> <p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край;</p>			
	<p>Ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики</p> <p>Ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи)</p> <p>Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом</p> <p>Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола прямо (дистанция 4 м)</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами, положенными вдоль зала (площадки), на расстоянии 40 см один от другого («змейкой»)</p> <p>Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета».</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, – как пингвины (дистанция 3–4 м)</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу</p> <p>Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол</p> <p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой, способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени</p> <p>Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком в группировке</p>

Октябрь	<p>Задачи: Учить детей перестроению в колонну по два;учить делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бегу враспынную; упражнять в беге с перешагиванием через бруски, в непрерывном беге до 1 мин. Упражнять в равновесии при ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Упражнять в перепрыгивании через шнуры и; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель. Упражнять в переползании через препятствия, в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия,повторить пролезание в обруч боком;</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка; присесть,на середине встать и пройти дальше</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше</p>	<p>Прыжки на двух ногах через шнуры (4—5 шт.), положенные на расстоянии 50 см. один от другого; (35—40) см. один от другого</p> <p>Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги</p> <p>Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие</p>	<p>Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы; от груди раст между детьми 3 м</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м;с расстояния 3 м</p>	<p>Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия</p> <p>Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого «змейкой»</p> <p>Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого</p>

<p>Ноябрь</p>	<p>Задачи: Продолжать отработать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег в рассыпную; повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); продолжать отработать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу. Разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в перебрасывании мяча в шеренгах; ведении мяча между предметами; ведение мяча в ходьбе. Упражнять в ползании по скамейке на животе; в пролезании через обруч с мячом в руках; в подлезании под шнур боком.</p>			
<p>Ходьба по гимнастической скамейке, переключивая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе Ходьба между предметами на носках, руки за головой</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м; 6 м) Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли)</p>	<p>Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстоянии 6 м</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура Подлезание под шнур прямо и боком</p>	

Декабрь	<p>Задачи: Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; в ходьбе и беге враспынную. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия; разучить ходьбу по наклонной доске. Упражнять в прыжках; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Повторить перебрасывание мяча; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку.</p>			
	<p>Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи)</p>	<p>Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого) Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м) Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстоянии 5 м. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатом между колен</p>	<p>Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м) Переброска мячей (диаметр 20–25 см) друг другу в парах произвольным способом Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра) Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши.</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3–4 м) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (не уронив мешочек). Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек</p>

Январь	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; повторить ходьбу и бег по кругу; между предметами; по кругу. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Упражнять в прыжках с ноги на ногу ; разучить прыжок в длину с места. Упражнять в забрасывании мяча в кольцо; в перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>			
	<p>Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). Бег по наклонной доске выполнять от исходной черты 2 м Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см; 50 см) Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). Прыжки через шнуры (6–8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см</p>	<p>Метание – броски мяча в шеренгах. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м; 3 м. Броски мяча вверх. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м. Перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол. Ведение мяча в прямом направлении. Ведение мяча до обозначенного места</p>	<p>Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз</p>
Февраль	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в отбивании мяча о землю и забрасывании мяча в корзину; разучить метание в вертикальную цель. Упражнять в лазанье под дугу и палку и перешагивании через нее; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>			

	<p>Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны</p> <p>Равновесие – бег по гимнастической скамейке</p> <p>Перешагивание через шнур (высота 40 см).</p> <p>Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см)</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	<p>Прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см)</p> <p>Прыжки через бруски правым и левым боком</p> <p>Прыжки в длину с места (расстояние 50 см;60 см)</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м)</p> <p>Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).</p>	<p>Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (баскетбольный вариант)</p> <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м)</p> <p>Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м; 3 м</p> <p>Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстоянии 8 м.</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.</p>	<p>Лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке,</p> <p>Ползание на четвереньках между набивными мячами</p> <p>Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см),</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек</p>
Март	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; ходьбу со сменой темпа движения;разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове. Упражнять в прыжках; разучить прыжок в высоту с разбега.Упражнять перебрасывании мяча; в метании мешочков в цель, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании между предметами; в ползании по гимнастической скамейке,</p>			

	<p>Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч (расст. 40 см один от другого), на двух ногах; на правой и левой ноге</p> <p>Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 штук), положенные в ряд</p> <p>Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз с приземлением на мат.</p> <p>Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Из исходного положения– стойка ноги врозь.</p> <p>Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами. (расстояние между предметами 1 метр)</p> <p>Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.</p> <p>Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»)</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, Лазанье под шнур боком, не касаясь его (шнур на высоте 40 см от уровня пола)</p>
Апрель	<p>Задачи:Повторить ходьбу и бег по кругу; между предметами; колонной по одному с остановкой по команде воспитателя.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках; разучить прыжки с короткой скакалкой. Упражнять в прокатывании обручей; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через</p>	<p>Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см)</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p>	<p>Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах</p> <p>Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками</p> <p>Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния</p>	<p>Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Ползание по прямой с переползанием через скамейку</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская рек.</p>

	<p>предметы (кубики, набивные мячи) Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; продвигаясь вперед</p> <p>Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м)</p>	<p>2,5 м; 3 м, правой и левой рукой, способом от плеча</p>	<p>Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек</p>
Май	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в колонне по одному с перешагиванием через предметы; враспынную. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках; разучить прыжок в длину с разбега. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании; повторить упражнения с обручем.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м)</p> <p>Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с энергичным разбегом (5–6 м)</p> <p>Прыжки в длину с разбега</p>	<p>Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» Лазанье под дугу (обруч), Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах.</p>

	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.			
--	---	--	--	--

2.5.3 Перспективный план физкультурных занятий в подготовительное группе

(Приложение 8)

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	<p>Задачи: Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; с соблюдением дистанции; с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); в чередовании ходьбы и бега по сигналу. Упражнять детей в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Развивать точность движений, ловкость при переброске мяча. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить прыжки через шнуры, из обруча в обруч. Повторить лазанье под шнур, не задевая его; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи, последовательно через каждый</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под</p>	<p>Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см).</p> <p>Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.; расстояние между мячами 4 см).</p> <p>Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м;</p>	<p>Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м)</p> <p>Переброска мячей (диаметр 20–25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м)</p> <p>Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.</p> <p>Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу</p>	<p>Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд).</p> <p>Упражнение в ползании — «крокодил».</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p>

	<p>коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого</p>	<p>расстояние между предметами 0,5 м</p> <p>Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м):</p>	<p>Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд).</p> <p>Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд)</p>	<p>двумя колоннами.</p> <p>Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»).</p>
Октябрь	<p>Задачи: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; с изменением направления движения по сигналу; в ходьбе с высоким подниманием колен; закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; беге в рассыпную. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений, ловкость в упражнениях с мячом; повторить упражнения в ведении мяча. Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза)</p> <p>Ходьба по узкой рейке</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см)</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м)</p>	<p>Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и</p>	<p>Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьему») в прямом направлении (4-5 м).</p> <p>Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p> <p>Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед</p>

	<p>гимнастической скамейки, свободно балансируя руками; руки за голову.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс</p>	<p>Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м)</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.</p>	<p>забрасывание мяча в корзину двумя руками</p> <p>Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).</p>	<p>головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м.</p> <p>Ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. .</p>
Ноябрь	<p>Задачи: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; с изменением направления движения; «змейкой» между предметами; с изменением темпа движения; в ходьбе с высоким подниманием колен;</p> <p>Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру). Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; в прыжках через короткую скакалку. Упражнять в бросании мяча друг другу; повторить ведение мяча с продвижением вперед; закреплять пройденный материал в эстафетах. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в лазании под дугу.</p>			
	<p>Ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.</p> <p>Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.)</p> <p>Ходьба по гимнастической</p>	<p>Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (расстояние между шнурами 40 см)</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева</p>	<p>Эстафета с мячом «Мяч водящему».</p> <p>«Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.</p> <p>Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</p> <p>Передача мяча в шеренгах</p> <p>Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).</p> <p>Лазанье под дугу.</p> <p>Ползание «по-медвежьему» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м)</p>

	<p>скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.</p>	<p>попеременно, энергично отталкиваясь от пола.(длина шнура 4-5 м)</p>	<p>(5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)</p>	<p>Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).</p>
Декабрь	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Повторить упражнение в прыжках; упражнять детей в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом ; упражнять в подбрасывании малого мяча. Упражнять в ползании по скамейке на животе; «по-медвежьи».</p>			
	<p>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги</p>	<p>Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).</p>	<p>Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м) Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками,</p>	<p>Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами . Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и</p>

	<p>к носку другой, руки за голову или на пояс</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову</p>	<p>Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p>	<p>не отпуская далеко от себя.</p> <p>Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м).</p>	<p>ступнях («по-медвежьи»)</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.</p>
Январь	<p>Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; с изменением направления движения. Упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки на двух ногах через препятствие; упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании по скамейке; в ползании на четвереньках.</p>			
	<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.</p>	<p>Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу)</p>	<p>Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения)</p> <p>Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их</p> <p>Игровое упражнение «Поймай мяч»</p> <p>Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши</p>	<p>Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).</p>
Февраль	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; повторить ходьбу со сменой темпа движения; в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу). Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер;</p>			

	упражнять в переброске мяча; в метании мешочков. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; ползании на четвереньках между предметами; повторить лазанье в обруч (или под дугу).			
	<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.</p>	<p>Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу)</p>	<p>Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения)</p> <p>Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их</p> <p>Игровое упражнение «Поймай мяч»</p> <p>Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши</p>	<p>Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).</p>
Март	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в ходьбе в колонне по одному; повторить ходьбу с выполнением заданий; в беге врассыпную. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить упражнения в прыжках. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; эстафеты с мячом. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку.			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.</p> <p>Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на</p>	<p>Прыжки- передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м)</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии</p> <p>Прыжки на одной ноге через шнуры, разложенные вдоль</p>	<p>Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками (упражнения с малым мячом)</p> <p>Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку (веревку натянутую на высоте поднятой вверх руки ребенка) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>Переброска мячей (большой</p>	<p>Ползание под шнур, на высоте 40 см от пола, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи»</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках «Кто быстрее» (дистанция 6-8 м)</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на</p>

	<p>голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс)</p> <p>Ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову</p>	<p>зала по двум сторонам (длина шнура 3 м).</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p>	<p>диаметр) в парах; способ по выбору детей.</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>Переброска мячей в парах (способ произвольный)</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p>	<p>спине.</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку до четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск</p> <p>Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).</p>
Апрель	<p>Задачи: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; в колонне по одному; с выполнением заданий; в построении в пары. Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках; в прыжках в длину с разбега. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу; в метании мешочков на дальность. Упражнять в ползании.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы</p> <p>Ходьба на носках между предметами с мешочком на</p>	<p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед перепрыгивая его то справа, то слева попеременно (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м)</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p> <p>Прыжки в длину с разбега. 3-4 шага, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед</p>	<p>Переброска мячей в шеренгах одной рукой с замахом от плеча (расстояние между шеренгами 3 м) и ловлей мяча после отскока о пол двумя руками</p> <p>Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</p> <p>Метание мешочков на дальность способом от плеча</p> <p>Бросание мяча в шеренгах (расстояние между детьми 3 м)</p>	<p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении</p> <p>Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине.</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).</p>

	голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров)		
Май	Задачи: Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному; по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; с выполнением заданий по сигналу. Упражнять в равновесии при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом; упражнять детей в бросании малого мяча о стенку; в метании мешочков на дальность. Повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти не прыгая Ходьба между предметами с мешочком на голове. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м) Прыжки на двух ногах между предметами Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт., расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии Прыжки между предметами на правой и левой ноге.	Броски малого мяча о стену одной рукой (расстояние до стенки 2 м) и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т. п.) Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом баскетбольный вариант (дистанция 6-10 м). Метание мешочков в вертикальную цель замах от плеча (расстояние до цели 3-4 м). Метание мешочков на дальность использовать ориентиры: кегли, кубики, флажки	Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча . Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьему»

	<p>кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове</p>			
--	---	--	--	--

Перспективный план обучения основным движениям детей подготовительной группы по Л.И. Пензулаевой

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	<p>Задачи: Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; с соблюдением дистанции; с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); в чередовании ходьбы и бега по сигналу. Упражнять детей в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Развивать точность движений, ловкость при переброске мяча. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить прыжки через шнуры, из обруча в обруч. Повторить лазанье под шнур, не задевая его; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи, последовательно через каждый Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове Ходьба по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот Ходьба по гимнастической</p>	<p>Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.; расстояние между мячами 4 см). Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке). Прыжки на правой и левой</p>	<p>Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) Переброска мячей (диаметр 20–25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м) Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд)</p>	<p>Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Упражнение в ползании — «крокодил». Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему») Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»).</p>

	<p>скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого</p>	<p>ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м):</p>		
Октябрь	<p>Задачи: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; с изменением направления движения по сигналу; в ходьбе с высоким подниманием колен; закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; беге в рассыпную. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений, ловкость в упражнениях с мячом; повторить упражнения в ведении мяча. Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза)</p> <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками; руки за голову.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см)</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м)</p> <p>Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6</p>	<p>Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками</p> <p>Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>Ведение мяча между</p>	<p>Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьему») в прямом направлении (4-5 м).</p> <p>Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p> <p>Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м.</p> <p>Ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м).</p>

	каждый шаг. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс	шт.; расстояние между предметами 0,5 м) Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.	предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. .
Ноябрь	Задачи: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; с изменением направления движения; «змейкой» между предметами; с изменением темпа движения; в ходьбе с высоким подниманием колен; Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру). Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; в прыжках через короткую скакалку. Упражнять в бросании мяча друг другу; повторить ведение мяча с продвижением вперед; закреплять пройденный материал в эстафетах. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в лазании под дугу.			
	Ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть,	Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (расстояние между шнурами 40 см) Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.(длина шнура 4-5 м)	Эстафета с мячом «Мяч водящему». «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). Передача мяча в шеренгах Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). Лазанье под дугу. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м) Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).

	<p>руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.</p>		<p>Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)</p>	
Декабрь	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Повторить упражнение в прыжках; упражнять детей в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом ; упражнять в подбрасывании малого мяча. Упражнять в ползании по скамейке на животе; «по-медвежьи».</p>			
	<p>Ходьба бокком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке бокком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед</p> <p>Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно</p> <p>Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p>	<p>Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м)</p> <p>Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».</p> <p>Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя.</p> <p>Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5</p>	<p>Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами .</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»)</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.</p>

	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову		м).	
Январь	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; с изменением направления движения. Упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки на двух ногах через препятствие; упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании по скамейке; в ползании на четвереньках.			
	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.	Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Прыжки в длину с места Прыжки через короткую скакалку различными способами. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу)	Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их Игровое упражнение «Поймай мяч» Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши	Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).
Февраль	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; повторить ходьбу со сменой темпа движения; в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу). Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в переброске мяча; в метании мешочков. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; ползании на четвереньках между предметами; повторить лазанье в обруч (или под дугу).			
	Равновесие — Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (6—8 шт.; расстояние между шнурами 50	Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками (расстояние между	Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком (шнур на высоте 50 см от пола)

	<p>мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову</p> <p>Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>см)</p> <p>Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ногой</p> <p>Подскоки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка), продвигаясь вперед (дистанция 8-10 метров)</p> <p>Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м)</p>	<p>шеренгами 3 м.)</p> <p>Передача мяча друг другу в кругу влево и вправо.</p> <p>Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант)</p> <p>Бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол (дети стоят на расстоянии 2 м от стенки).</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.).</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p>
--	---	---	---	---

Март	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в ходьбе в колонне по одному; повторить врассыпную. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительными прыжками. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; эстафеты с мячом. Упражнять в.</p>		
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс) Ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову</p>	<p>Прыжки- передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м) Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии Прыжки на одной ноге через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p>	<p>Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками (упражнения с малым мячом) Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Перебрасывание мяча через сетку (веревку натянутую на высоте поднятой вверх руки ребенка) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. Метание мешочков в горизонтальную цель. Переброска мячей в парах (способ произвольный) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p>
Апрель	<p>Задачи: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; в колонне по одному; с выполнением задания в равновесии. Упражнять в прыжках; в прыжках в длину с разбега. Упражнять детей в перебрасывании мешочков на дальность. Упражнять в ползании.</p>		
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове,</p>	<p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед перепрыгивая его то справа, то слева попеременно (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Прыжки в длину с разбега. 3-4 шага, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги</p>	<p>Переброска мячей в шеренгах одной рукой с замахом от плеча (расстояние между шеренгами 3 м) и ловлей мяча после отскока от пола двумя руками Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). Метание мешочков на дальность способом от плеча Бросание мяча в шеренгах (расстояние между детьми 3 м)</p>

	перешагивая через предметы Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров)		предметами 1 м).
Май	Задачи: Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному; по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; с выполнением заданий по сигналу. Упражнять в равновесии при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом; упражнять детей в бросании малого мяча о стенку; в метании мешочков на дальность. Повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти не прыгая Ходьба между предметами с мешочком на голове. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Ходьба по гимнастической	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м) Прыжки на двух ногах между предметами Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт., расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии Прыжки между предметами на правой и левой ноге.	Броски малого мяча о стену одной рукой (расстояние до стенки 2 м) и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т. п.) Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом баскетбольный вариант (дистанция 6-10 м). Метание мешочков в вертикальную цель замах от плеча (расстояние до цели 3-4 м). Метание мешочков на дальность использовать ориентиры: кегли,	Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча . Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи»

	<p>скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс).</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове</p>		<p>кубики, флажки</p>	
--	--	--	-----------------------	--

Март	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в ходьбе в колонне по одному; повторять вращательные движения вращательную. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительными прыжками. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; эстафеты с мячом. Упражнять</p>		
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс) Ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову</p>	<p>Прыжки- передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м) Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии Прыжки на одной ноге через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p>	<p>Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками (упражнения с малым мячом) Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Перебрасывание мяча через сетку (веревку натянутую на высоте поднятой вверх руки ребенка) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. Метание мешочков в горизонтальную цель. Переброска мячей в парах (способ произвольный) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед</p>

Апрель	<p>Задачи: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; в колонне по одному; с выполнением заданий; в построении в пары. Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках; в прыжках в длину с разбега. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу; в метании мешочков на дальность. Упражнять в ползании.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).</p>	<p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед перепрыгивая его то справа, то слева попеременно (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Прыжки в длину с разбега. 3-4 шага, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров)</p>	<p>Переброска мячей в шеренгах одной рукой с замахом от плеча (расстояние между шеренгами 3 м) и ловлей мяча после отскока о пол двумя руками Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). Метание мешочков на дальность способом от плеча Бросание мяча в шеренгах (расстояние между детьми 3 м)</p>	<p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).</p>
Май	<p>Задачи: Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному; по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; с выполнением заданий по сигналу. Упражнять в равновесии при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом; упражнять детей в бросании малого мяча о стенку; в метании мешочков на дальность. Повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед</p>	<p>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция</p>	<p>Броски малого мяча о стену одной рукой (расстояние до стенки</p>	<p>Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не</p>

	<p>собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти не прыгая Ходьба между предметами с мешочком на голове. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове</p>	<p>10 м) Прыжки на двух ногах между предметами Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт., расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии Прыжки между предметами на правой и левой ноге.</p>	<p>2 м) и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.(хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т. п.) Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом баскетбольный вариант (дистанция 6-10 м). Метание мешочков в вертикальную цель замах от плеча (расстояние до цели 3-4 м). Метание мешочков на дальность использовать ориентиры: кегли, кубики, флажки</p>	<p>касаясь верхнего края обруча . Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи»</p>
--	---	--	---	--

Перспективный план обучения основным движениям детей подготовительной группы по Л.И. Пензулаевой

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	<p>Задачи: Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; с соблюдением дистанции; с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); в чередовании ходьбы и бега по сигналу. Упражнять детей в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Развивать точность движений, ловкость при переброске мяча. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить прыжки через шнуры, из обруча в обруч. Повторить лазанье под шнур, не задевая его; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи, последовательно через каждый</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку</p>	<p>Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см).</p> <p>Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.; расстояние между мячами 4 см).</p> <p>Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.</p> <p>Прыжки на двух ногах между</p>	<p>Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м)</p> <p>Переброска мячей (диаметр 20–25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м)</p> <p>Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между</p>	<p>Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3–4 раза подряд).</p> <p>Упражнение в ползании — «крокодил».</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»).</p>

	<p>другой с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого</p>	<p>предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м</p> <p>Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м):</p>	<p>детьми 4 м.</p> <p>Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу</p> <p>Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд).</p> <p>Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд)</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.</p> <p>Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»).</p>
Октябрь	<p>Задачи: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; с изменением направления движения по сигналу; в ходьбе с высоким подниманием колен; закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; беге в рассыпную. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений, ловкость в упражнениях с мячом; повторить упражнения в ведении мяча. Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см)</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через</p>	<p>Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой на</p>	<p>Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежь») в прямом направлении (4-5 м).</p> <p>Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p>

	<p>шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза) Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками; руки за голову. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс</p>	<p>него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3–4 м) Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.</p>	<p>месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. .</p>
Ноябрь	<p>Задачи: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; с изменением направления движения; «змейкой» между предметами; с изменением темпа движения; в ходьбе с высоким подниманием колен;</p> <p>Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру). Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; в прыжках через короткую скакалку. Упражнять в бросании мяча друг другу; повторить ведение мяча с продвижением вперед; закреплять пройденный материал в эстафетах. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в лазании под дугу.</p>			
	<p>Ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Ходьба на носках, руки за головой между набивными</p>	<p>Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (расстояние между шнурами 40 см) Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. Прыжки через короткую</p>	<p>Эстафета с мячом «Мяч водящему». «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). Лазанье под дугу. Ползание «по-медвежьему» на</p>

	<p>мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.)</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.</p>	<p>скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.(длина шнура 4-5 м)</p>	<p>Передача мяча в шеренгах</p> <p>Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м).</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.</p> <p>Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)</p>	<p>ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м)</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).</p>
Декабрь	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Повторить упражнение в прыжках; упражнять детей в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом ; упражнять в подбрасывании малого мяча. Упражнять в ползании по скамейке на животе; «по-медвежьи».</p>			
	<p>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.</p>	<p>Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед</p> <p>Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно</p> <p>Прыжки со скамейки на мат</p>	<p>Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м)</p> <p>Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».</p> <p>Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или</p>	<p>Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков</p> <p>Ползание на четвереньках с</p>

	<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову</p>	<p>или коврик (выполняется по подгруппам).</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p>	<p>набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя.</p> <p>Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м).</p>	<p>опорой на ладони и колени между предметами .</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»)</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.</p>
Январь	<p>Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; с изменением направления движения. Упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки на двух ногах через препятствие; упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании по скамейке; в ползании на четвереньках.</p>			
	<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.</p>	<p>Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу)</p>	<p>Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения)</p> <p>Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их</p> <p>Игровое упражнение «Поймай мяч»</p> <p>Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши</p>	<p>Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).</p>

Февраль	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; повторить ходьбу со сменой темпа движения; в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу). Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в переброске мяча; в метании мешочков. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; ползании на четвереньках между предметами; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p>			
<p>Равновесие — Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (6—8 шт.; расстояние между шнурами 50 см) Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ногой Подскоки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка), продвигаясь вперед (дистанция 8-10 метров) Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м)</p>	<p>Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками (расстояние между шеренгами 3 м.) Передача мяча друг другу в кругу влево и вправо. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант) Бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол (дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком (шнур на высоте 50 см от пола) Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.). Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p>	

Март	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в ходьбе в колонне по одному; повторить врассыпную. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительными прыжками. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; эстафеты с мячом. Упражнять в.</p>		
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс) Ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову</p>	<p>Прыжки- передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м) Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии Прыжки на одной ноге через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p>	<p>Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками (упражнения с малым мячом) Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Перебрасывание мяча через сетку (веревку натянутую на высоте поднятой вверх руки ребенка) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. Метание мешочков в горизонтальную цель. Переброска мячей в парах (способ произвольный) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p>
Апрель	<p>Задачи: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; в колонне по одному; с выполнением задания в равновесии. Упражнять в прыжках; в прыжках в длину с разбега. Упражнять детей в перебрасывании мешочков на дальность. Упражнять в ползании.</p>		
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове,</p>	<p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед перепрыгивая его то справа, то слева попеременно (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Прыжки в длину с разбега. 3-4 шага, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги</p>	<p>Переброска мячей в шеренгах одной рукой с замахом от плеча (расстояние между шеренгами 3 м) и ловлей мяча после отскока от пола двумя руками Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). Метание мешочков на дальность способом от плеча Бросание мяча в шеренгах (расстояние между детьми 3 м)</p>

	<p>перешагивая через предметы Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров)</p>		<p>предметами 1 м).</p>
Май	<p>Задачи: Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному; по кругу; в ходьбе и беге враспынную; с выполнением заданий по сигналу. Упражнять в равновесии при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом; упражнять детей в бросании малого мяча о стенку; в метании мешочков на дальность. Повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти не прыгая Ходьба между предметами с мешочком на голове. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p>	<p>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м) Прыжки на двух ногах между предметами Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт., расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии Прыжки между предметами на правой и левой ноге.</p>	<p>Броски малого мяча о стену одной рукой (расстояние до стенки 2 м) и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т. п.) Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом баскетбольный вариант (дистанция 6-10 м). Метание мешочков в вертикальную цель замах от плеча (расстояние до цели 3-4 м). Метание мешочков на дальность</p>	<p>Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча . Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи»</p>

	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс).</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове</p>		<p>использовать ориентиры: кегли, кубики, флажки</p>	
--	---	--	--	--

Март	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в ходьбе в колонне по одному; повторять в рассыпную. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительной опорой. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; эстафеты с мячом. Упражнять в прыжках.</p>		
<p>Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.</p> <p>Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс)</p> <p>Ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову</p>	<p>Прыжки- передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м)</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии</p> <p>Прыжки на одной ноге через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м).</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p>	<p>Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками (упражнения с малым мячом)</p> <p>Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку (веревку натянутую на высоте поднятой вверх руки ребенка) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>Переброска мячей в парах (способ по выбору детей)</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед</p>	

Апрель	<p>Задачи: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; в колонне по одному; с выполнением заданий; в построении в пары. Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках; в прыжках в длину с разбега. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу; в метании мешочков на дальность. Упражнять в ползании.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).</p>	<p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед перепрыгивая его то справа, то слева попеременно (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Прыжки в длину с разбега. 3-4 шага, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров)</p>	<p>Переброска мячей в шеренгах одной рукой с замахом от плеча (расстояние между шеренгами 3 м) и ловлей мяча после отскока о пол двумя руками Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). Метание мешочков на дальность способом от плеча Бросание мяча в шеренгах (расстояние между детьми 3 м)</p>	<p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).</p>
Май	<p>Задачи: Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному; по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; с выполнением заданий по сигналу. Упражнять в равновесии при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом; упражнять детей в бросании малого мяча о стенку; в метании мешочков на дальность. Повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку.</p>			
	Ходьба по гимнастической	Прыжки с ноги на ногу,	Броски малого мяча о стену	Пролезание в обруч прямо и боком,

<p>скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти не прыгая</p> <p>Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс).</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове</p>	<p>продвигаясь вперед (дистанция 10 м)</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно)</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт., расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии</p> <p>Прыжки между предметами на правой и левой ноге.</p>	<p>одной рукой (расстояние до стенки 2 м) и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т. п.)</p> <p>Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом</p> <p>баскетбольный вариант (дистанция 6-10 м).</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель замах от плеча (расстояние до цели 3-4 м).</p> <p>Метание мешочков на дальность использовать ориентиры: кегли, кубики, флажки</p>	<p>не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча .</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</p> <p>Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек».</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи»</p>
---	--	--	--

