

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Семеновка»
Аркадакского района Саратовской области

«Рассмотрено» Руководителем МО  /Т.А.Митасова/ Протокол № 1 от 30.08.17г	«Утверждено» Директор МБОУ «СОШ с.Семеновка»  /Т.В.Михайлова/ Приказ № 68 от 31.08.17г
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по образовательной области
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
для детей от 2 до 7 лет
СП МБОУ «СОШ с.Семеновка»=
детский сад «Сказка»
на 2017-2021 гг.

Оглавление.

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1.1. Цели и задачи рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие» в СП МБОУ «СОШ с.Семёновка» – детский сад «Сказка» Аркадакского района Саратовской области	4
1.1.2. Формы организации обучения.....	4
1.2. Планируемые результаты	4
1.2.1. Планируемые промежуточные результаты освоения Образовательной области ДОУ «Физическое развитие»	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	7
2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие».....	7
2.2. Перспективно – тематический план работы ОО «Физическое развитие» детей 2-3 года.....	12
2.3. Перспективно – тематический план работы ОО «Физическое развитие» детей 3 -4 лет.....	36
2.4. Перспективно – тематический план работы ОО «Физическое развитие» детей 4- 5 лет.....	54
2.5. Перспективно – тематический план работы ОО «Физическое развитие» детей 5 – 6 лет.....	72
2.6. Перспективно – тематический план работы ОО «Физическое развитие» детей 6-7 лет.....	94
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	118
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка	118
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	119
3.3. Материально-техническое обеспечение рабочей программы по ОО «Физическое развитие».....	119
3.4. Планирование образовательной деятельности.....	120
3.5. Методические пособия рабочей программы по образовательной области. «Физическое развитие».....	120

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования, Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ детского сада «Светлячок» г. Аркадака Саратовской области.

Рабочая программа отражает особенности содержания и организации образовательного процесса в группе младшего дошкольного возраста, среднего, старшего возраста.

Рабочая программа предназначена для детей от 2 до 7 лет и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2014 г. № 293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года № 0810 «О Плане действий по обеспечению введения ФГОС дошкольного образования» (далее – План действий по обеспечению введения ФГОС ДО (№ 08-10)).
- Письмо Рособнадзора от 07.02.2014 № 015222/05382 «О дошкольных образовательных организациях».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года № 08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования».

1.2. Устав СП МБОУ «СОШ с. Семёновка» – детский сад «Сказка» Аркадакского района Саратовской области

1.3. Положением об основной образовательной программе в СП МБОУ «СОШ с. Семёновка» – детский сад «Сказка» Аркадакского района Саратовской области

- 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.).

1.1.1. Цели и задачи рабочей программы по ОО «Физическое развитие»:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании и др.), формирование полезных привычек.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Физическая культура. 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; воспитание интереса и любви к спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

1.1.2. Формы организации обучения.

В детском саду имеется зал с различным спортивным инвентарём (мячи, обручи, сухой бассейн, батут, и т.д.). В группах оснащены физкультурные уголки для развития движения. В тёплое время года при благоприятных погодных условиях практически вся деятельность ребёнка вынесена на свежий воздух. На участках имеются различные пособия для развития движения детей: лестница, качели, сюжетные постройки. Модель двигательного режима предполагает утреннюю гимнастику, НОД по данному направлению, физкультминутки в ходе НОД, проведение подвижных игр на прогулках, обучение спортивным играм и упражнениям (третье физкультурное занятие) на прогулке, бодрящую гимнастику после сна, динамические паузы в течение дня, физдосуги и праздники. Ежемесячно во второй четверг месяца воспитателями групп проводятся тематические Дни здоровья.

Говоря об оздоровительной модели режима, заметим, что в тёплое время года приём детей осуществляется на прогулке, для детей 5-6 лет организуются целевые экскурсии, для 6-7 летних детей организуются турпоходы. В холодное время года в отсутствие детей в группах по графику осуществляется сквозное проветривание, поддерживается воздушно-температурный режим, в группах дети ходят в облегчённой одежде. После сна проводится бодрящая гимнастика, на прогулке проводятся игры и физические упражнения, организуется самостоятельная двигательная активность детей в центре движения своей группы. В детском саду применяется витаминно-фитотерапия, с медицинскими работниками поликлиники организуется работа по профилактике гриппа и ОРВИ. Из закаливающих процедур применяются облегчённая одежда детей, босохождение после сна, ходьба по ребристой дорожке, умывание лица и рук до локтей прохладной водой, в тёплое время года сон при открытых фрамугах и окнах. Заметим, что при неблагоприятных погодных условиях мероприятия физкультурно-оздоровительного характера переносятся в помещение.

1.2. Планируемые результаты

В соответствии с пунктом 4.1. ФГОС результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования - социально-нормативных возрастных

характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Подчеркивая специфику дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат), делающих неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений, стандарт обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

1.2.1 Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной области ДООУ «Физическое развитие» .

Вторая группа раннего возраста

(от 2 до 3 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1.Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

Физическая культура

1. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.
2. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.
3. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
4. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

Младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1. Умеет различать и называть органы чувств, имеет представление об их роли в организме и о том, как беречь их и ухаживать за ними.
2. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания.

Физическая культура

1. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
2. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
3. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
4. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
3. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
5. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1. Имеет представление о частях тела и органах чувств, их значении для жизни и здоровья человека.
2. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь». Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.

3.Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

4.Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура

1.Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

2.Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

3.Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

4.Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

5.Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.

6.Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

7.Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1.Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

2.Имеет элементарные представления о составляющих ЗОЖ (правильное питание, движение, сон...) и факторах, разрушающих здоровье.

3.Знает о значении для здоровья человека утренней гимнастики, физических упражнений, закаливания организма, соблюдения режима дня, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

4.Имеет элементарные представления о зависимости здоровья от правильного питания

5.Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье. Знает элементарные правила ухода за больными.

6.Имеет элементарные представления об олимпийском движении.

Физическая культура

1.Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

2.Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

3.Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

4.Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

5.Владеет школой мяча.

6.Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

7.Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

8.Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.

9.Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Умеет плавать (произвольно).

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1. Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека)
2. Знает правила и виды закаливания, имеет сформированные представления о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
3. Знает о пользе рационального питания.
4. Знаком с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Физическая культура

1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
2. Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
3. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
4. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
5. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
6. Следит за правильной осанкой.
7. Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
8. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
9. Плавает произвольно на расстояние 15 м.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая группа раннего возраста

(от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести

здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

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

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

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

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

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

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) 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 (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). 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.

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

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

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

Вторая группа раннего возраста

(от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить 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.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

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, перелезть через предметы. Учить перелезть 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 кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

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.

Подвижные игры. 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.

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, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). 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.

Подвижные игры. 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.

Подготовительная к школе 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.

Подвижные игры. 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).

2.2. Перспективно – тематический план работы ОО «Физическое развитие» детей 2-3 года.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

месяц	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Формирование представлений о здоровом образе жизни
Сентябрь	Проводить под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода), учитывая здоровье детей	Формировать у детей привычку под контролем взрослого мыть руки по мере загрязнения и перед едой	Формировать у детей представление о значении разных органов для жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать и т.д.
Октябрь	Дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья при	Формировать у детей привычки под контролем взрослого	Практическое упражнение: «Моем руки» чтение стихотворения

	проведении закаливающих процедур. Формировать у детей привычки находиться в помещении в облегченной одежде	самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки.	Н.Найденовой «Наши полотенца»
Ноябрь	Формировать правильное носовое дыхание, способствовать профилактике простудных заболеваний. Поддерживать положительный эмоциональный настрой, способствовать установлению доверительных взаимоотношений с детьми.	Продолжать учить насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. Формировать умение правильно держать ложку. Учить оказывать посильную помощь в сервировке стола.	Игры- забавы с мыльными пузырями. Игры- забавы «Аквариум», «Для чего нам ушки?»
Декабрь	Способствовать профилактике нервно-психического напряжения в период адаптации к детскому саду. Организовать элементарные закаливающие процедуры, разбрызгивая воду из пульверизатора.	Формировать умение с помощью взрослого приводить себя в порядок, пользоваться индивидуальными предметами. Учить самостоятельно есть, самостоятельно снимать одежду и обувь.	Упражнение «Послушная ложка», упражнение «Полотенце пушистое», рассказывание стихотворения Н. Найденовой «Наши полотенца»
Январь	Способствовать развитию органов дыхания, профилактике простудных заболеваний. Содействовать созданию радостной атмосферы, хорошего настроения, профилактике нервно-психического напряжения.	Учить правильно пользоваться индивидуальным полотенцем, вешать его на место. Продолжать учить детей правильно держать ложку, сохранять правильную позу за столом.	Игры- забавы с детскими вертушками, упражнение «Кушаем кашу», упражнение «Чистые ладошки», чтение стихотворения Г. Лагздаря «Ладушки»
Февраль	Способствовать формированию правильного носового дыхания. Создавать хорошее настроение, способствовать профилактике эмоционального напряжения.	Продолжать учить правильно держать ложку, кушать самостоятельно. Поддерживать позитивное отношение к гигиеническим процедурам.	Упражнение «Нос, умойся!», чтение стихотворения Э. Мошковской «Нос, умойся!», игра-забава «Мыльные пузыри», «Для чего нам ручки»

Март	Создавать хорошее настроение, способствовать эмоциональной разрядке. Обеспечить пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.	Формировать стремление всегда быть опрятными, аккуратными, продолжать учить детей есть самостоятельно, наклоняться над тарелкой.	Беседа «Поведение за столом», «Послушная ложка», упражнение «Самые аккуратные», «Для чего нам ножки»
Апрель	Формировать начала осознанного отношения к своему здоровью, рассказать о том, как важно быть одетыми аккуратно, по погоде.	Продолжать учить правильно держать ложку, тщательно пережевывать пищу, есть аккуратно, пользоваться салфеткой.	Упражнение «Чисто умываемся», упражнение «Ложка за ложкой», игровая презентация «Мама учит зайчонка правильно вести себя за столом».
Май	Продолжать формировать начала осознанного отношения к здоровью. Формировать навыки правильного носового дыхания. Формировать стремление быть аккуратными, добрыми.	Продолжать учить пользоваться носовым платком, причесываться при помощи взрослых, умываться тщательно с мылом, правильно надевать одежду и обувь.	Игровая ситуация «Кукла Полина умывается», упражнение «Мы за столом», театрализованная игра по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая», чтение Л. Воронковой «Маша-растеряша»

Физическая культура

Сентябрь

1-я – 2я - 3я неделя

Адаптационный период: Помочь детям освоить новую среду. Уделять особое внимание детям, которые тяжело расстаются с родителями, долго капризничают, плачут.

Привлекать малышей к игровым действиям. Формирование эмоционального контакта, формировать доверие детей к воспитателю. Познакомить детей и их родителей с развивающей предметно- пространственной средой группы для успешной адаптации к условиям детского сада. Доставлять детям и родителям радость и веселое настроение от встречи с новой группой и разнообразными игровыми пособиями и игрушками. Развивать чувство принадлежности к группе; развивать навыки позитивного социального поведения. Дать ребенку возможность ощутить свою принадлежность к группе, выразить свое настроение. Развивать чувство единства, сплоченности, учить детей действовать согласованно, развивать групповую сплоченность, повышать у детей уверенность к себе, формировать позитивное отношение к сверстникам, развивать само-понимание, самосознание своей индивидуальности. Помочь детям ориентироваться в детском саду, правильно находить то или иное помещение. Продолжать развивать чувство единства, сплоченности, повышать у детей уверенность в себе, воспитывать позитивное отношение к воспитателю и сверстникам. Установить доверительные отношения между родителями и МБДОУ.

Сентябрь.

1-я неделя

Занятие № 1

- Ходьба не наталкиваясь друг на друга.
- Бег за воспитателем.
- Прыжки на двух ногах на месте.
- Проползание заданного расстояния.
- Скатывание мяча с горки.
- Подвижная игра «Беги ко мне».
- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

- Ходьба не наталкиваясь друг на друга.
- Бег за воспитателем.
- Проползание заданного расстояния до предмета.
- Прыжки на двух ногах на месте с хлопками.
- Катание мяча в паре с воспитателем.
- Подвижная игра «Беги ко мне».
- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

Занятие №3

- Ходьба не наталкиваясь друг на друга.
- Бег за воспитателем.
- Подвижная игра «Беги ко мне»
- Игра «Допрыгни до шарика».
- Игра малой подвижности «Черепашки».

2-я неделя

Занятие №1

- Ходьба не наталкиваясь друг на друга.
- Бег за воспитателем.
- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед.
- Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке).
- Катание мяча двумя руками воспитателя.
- Подвижная игра «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки).
- Спокойная ходьба.

Занятие №2

- Ходьба не наталкиваясь друг на друга.
- Бег за воспитателем.
- Проползание в вертикально стоящий обруч.
- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками.
- Катание шаров двумя руками друг другу.
- Подвижная игра «К мишке в гости»
- Спокойная ходьба.

Занятие №3

- Ходьба не наталкиваясь друг на друга.

- Бег за воспитателем.
- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед.
- Игра «К мишке в гости».
- Игра « Воздушные шарики».
- Игра малой подвижности « Летает – не летает»
- Спокойная ходьба.

3-я неделя

Занятие №1

- Ходьба стайкой и в рассыпную под мелодию «Птички» (во время ходьбы дети поднимают с ковра гимнастические палочки длиной около 50 см).
 - Бег от воспитателя.
 - Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой.
 - Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками.
 - Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.
- Подвижная игра «К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички).
- Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

- Ходьба стайкой за воспитателем.
- Бег в рассыпную от воспитателя.
- Проползание в воротца.
- Подпрыгивание на двух ногах с хлопками.
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю.
- Подвижная игра «К мишке в гости» (проползти в воротца в направлении к мишки, убежать от мишки).
- Спокойная ходьба.

Занятие №3

- Ходьба стайкой за воспитателем.
- Бег в рассыпную от воспитателя.
- Проползание в воротца.
- Подвижная игра «К мишки в гости».
- Игра « Черепашки»
- Игра малой подвижности «эхо»
- Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

4-я неделя

Занятие №1

- Ходьба не наталкиваясь друг на друга.
- Бег за воспитателем.
- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка.
- Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца.
- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.
- Игра «Собери колечки» (по сигналу дети собирают колечки в корзину).
- Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

- Ходьба не наталкиваясь друг на друга.
- Бег за воспитателем.
- Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед.
- Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.
- Игра «Идите ко мне» (по сигналу – к педагогу, по сигналу – от педагога).
- Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

Занятие №3

- Ходьба стайкой за воспитателем.
- Бег в рассыпную от воспитателя.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- Катание мяча двумя руками.
- Подвижные игры «Птички летают», «Где звенит», «Не наступи на линию».
- Спокойная ходьба друг за другом.

Октябрь

1-я неделя

Занятие №1

- Ходьба стайкой за воспитателем.
- Бег от воспитателя.
- Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.
- Подползание под веревку.
- Прокатывание мяча одной и двумя руками.
- Игра «Собери колечки» (по сигналу воспитателя дети собирают колечки в корзину).
- Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

- Ходьба сайкой за воспитателем.
- Бег от воспитателя.
- Подползание под дугу.
- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка.
- Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.
- Игра «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).
- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

Занятие №3

- Ходьба стайкой за воспитателем.
- Бег от воспитателя.
- Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.
- Прокатывание мяча одной и двумя руками.
- Подвижные игры «Собери колечки», «Где звенит», «Лесные жучки».
- Спокойная ходьба.

2-я неделя

Занятие №1

- Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Бег от воспитателя.

- Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка.
- Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним.
- Подлезание под веревку.
- Игра «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).
- Спокойная ходьба.

Занятие №2

- Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Бег в различных направлениях.
- Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.
- Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки.
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.
- Игра «К мишке в гости» (проползти в вертикально стоящий обруч в направлении к мишке, прыгать на двух ногах с хлопками от мишки).
- Спокойная ходьба.

Занятие №3

- Построение в колонну друг за другом.
- Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Бег в различных направлениях.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- Прокатывание мяча одной рукой, бег за мячом.
- Подвижные игры «К мишке в гости», «Доползи до игрушки», «Птички, летите ко мне».
- Спокойная ходьба друг за другом.

3-я неделя

Занятие №1

- Ходьба стайкой за воспитателем.
- Бег в различных направлениях.
- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка.
- Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой.
- Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом.
- Игра «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).
- Спокойная ходьба.

Занятие №2

- Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Бег в различных направлениях.
- Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед.
- Подползание под скамейку.
- Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой).
- Игра «Собери комочки» (дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину).
- Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Занятие №3

- Ходьба стайкой за воспитателем.
- Бег в различных направлениях.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

- Подвижные игры «Собери комочки», «Доползи до игрушки», «Принеси предмет».
- Спокойная ходьба.

4-я неделя

Занятие №1

- Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Бег в различных направлениях.
- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед.
- Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча.
- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.
- Игра «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).
- Спокойная ходьба.

Занятие №2

- Ходьба стайкой за воспитателем.
- Бег от воспитателя.
- Проползание в вертикально стоящий обруч.
- Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.
- Игра «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).
- Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Занятие №3

- Ходьба друг за другом и за воспитателем.
- Бег от воспитателя и в различных направлениях.
- Прыжки до предмета с продвижением вперед.
- Мало подвижная игра «Поговорим».
- Подвижные игры «Собери пирамидку», «Где звенит», «Солнышко и дождик».
- Спокойная ходьба друг за другом.

Ноябрь

1-я неделя

Занятие №1

- Ходьба в прямом направлении.
- Бег не наталкиваясь друг на друга.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой).
- Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча.
- Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним.
- Игра «Скати с горки» (прокатывать шары с горки).
- Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

- Ходьба в прямом направлении.
- Бег не наталкиваясь друг на друга.
- Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках.
- Проползание заданного расстояния с прокатывания мяча перед собой.
- Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.
- Игра «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить).

- Спокойная ходьба.

Занятие №3

- Ходьба в прямом направлении.
- Бег в различных направлениях не наталкиваясь друг на друга.
- Прыжки на двух ногах с мячом в руках.
- Игра малой подвижности «Петушок».
- Подвижная игра «Скати и догони», «Птички в гнздышках».
- Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

2-я неделя

Занятие №1

- Ходьба по кругу, взявшись за руки.
- Бег в различных направлениях.
- Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.
- Подползание под две скамейки, стоящие рядом.
- Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками).
- Игра «Подпрыгни до ладони» (поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога).
- Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Занятие №2

- Ходьба по кругу, взявшись за руки.
- Бег в различных направлениях.
- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола.
- Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу.
- Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.
- Игровое упражнение «Догони мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).
- Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

Занятие №3

- Ходьба по кругу, а затем в рассыпную.
- Бег друг за другом.
- Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.
- Подвижные игры «Догони мяч», «Подпрыгни до ладони», «Мяч в кругу».
- Спокойная ходьба.

3-я неделя

Занятие №1

- Ходьба в прямом направлении.
- Бег в различных направлениях.
- Перепрыгивание через веревку на двух ногах.
- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола.
- Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.
- Игровое упражнение «Проползи под дугой» (по сигналу проползти под гимнастическую дугу).
- Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

- Ходьба в прямом направлении.

- Бег не наталкиваясь друг на друга.
- Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка.
- Подползание под скамейку.
- Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.
- Игровое упражнение «Попрыгай как мячик» (по сигналу прыгать на двух ногах на месте, по сигналу останавливаться).
- Спокойная ходьба.

Занятие №3

- Ходьба в разных направлениях.
- Бег друг за другом по кругу.
- Прыжки с продвижением вперед в мячом в руках.
- Подвижные игры «Попрыгай как мячик», «Догоните меня», «Наседка и цыплята».
- Ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями.

4-я неделя

Занятие №1

- Ходьба по кругу, взявшись за руки.
- Бег не наталкиваясь друг на друга.
- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.
- Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча.
- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.
- Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его» (по сигналу прокатить мяч в обруч, по сигналу догнать мяч).
- Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

- Ходьба в прямом направлении.
- Бег в различных направлениях.
- Проползание в вертикально стоящий обруч.
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой).
- Игровое упражнение «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).
- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

Занятие №3

- Ходьба в прямом направлении за воспитателем.
- Бег в прямом и в различных направлениях.
- Прокатывание мяча одной и двумя руками по очереди.
- Подвижные игры «Прокати мяч и догони его», «По ровненькой дорожке», «Найти платок», «Поезд».
- Спокойная ходьба друг за другом.

Декабрь

1-я неделя

Занятие №1

- Ходьба, с перешагиванием через предмет.
- Бег за воспитателем, от воспитателя.

- Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу.
- Проползание в заданном направлении.
- Скатывание мяча с горки.
- Игровое упражнение «Пройди по дорожке» (пройти между двумя веревками).
- Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

- Ходьба, перешагивая через предметы.
- Бег за воспитателем, от воспитателя.
- Проползание заданного расстояния до предмета.
- Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.
- Скатывание мяча с горки.
- Игра «Пройди по мостику» (пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки).
- Спокойная ходьба друг за другом.

Занятие №3

- Ходьба друг за другом перешагивая через предметы.
- Бег в разных направлениях.
- Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.
- Игра малой подвижности «Петушок».
- Подвижные игры « Принеси предмет», «Мой веселый звонкий мяч».
- Ходьба с дыхательными упражнениями.

2-я неделя

Занятие №1

- Ходьба в прямом направлении.
- Бег догоняя катящиеся предметы.
- Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед.
- Перелезание через валик.
- Катание мяча двумя руками воспитателю.
- Игра «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).
- Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

- Ходьба перешагивая через предметы.
- Бег догоняя катящиеся предметы.
- Проползание в вертикально стоящий обруч.
- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками.
- Катание мяча двумя руками друг другу.
- Игровое упражнение «Лови мяч» (педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками).
- Спокойная ходьба друг за другом.

Занятие №3

- Ходьба друг за другом перешагивая предметы.
- Бег в разных направлениях.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- Подвижные игры «Через ручеек», «Лови мяч», «Наседка и цыплята».

- Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

3-я неделя

Занятие №1

-Ходьба, перешагивая через предметы.

- Бег догоняя катящиеся предметы.

- Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой.

- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками.

- Прокатывание мяча двумя руками друг другу и воспитателю.

-Игровое упражнение «Перелезь через бревно» (перелезть через гимнастическое бревно, лежащее на полу).

- Спокойная ходьба, сопровождающаяся упражнениями, в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

-Ходьба в прямом направлении.

-Бег догоняя катящиеся предметы.

-Проползание в воротца.

- Подпрыгивание на двух ногах с хлопком.

-Прокатывание мяча двумя руками воспитателю.

- Игровое упражнение «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).

-Ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями.

Занятие №3

-Ходьба в прямом направлении и в рассыпную.

- Бег по кругу друг за другом.

- Прыжки на двух ногах в продвижением вперед с хлопком.

-Дидактическая игра «Для чего нужны глаза , уши ...»

-Подвижные игры «Воробушки и автомобиль», «Попади в воротца», «Найти платочек».

- Спокойная ходьба друг за другом.

4-я неделя

Занятие №1

- Ходьба, перешагивая предметы.

-Бег за воспитателем, от воспитателя.

- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка.

- Подползание под скамейку.

- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.

-Игровое упражнение «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу).

-Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

-Ходьба, перешагивая через предметы.

- Бег за воспитателем, от воспитателя.

- Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед.

- Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.

- Игра «Брось мяч» (бросать мяч в указанном ориентиром направлении).

-Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

Занятие №3

- Ходьба с переходом на бег и наоборот.

- Бег в прямом направлении от воспитателя и за воспитателем.
- Прыжки на двух ногах на месте.
- Дидактическая игра «Как беречь наши ноги ? ».
- Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч», «Птички», «Кот и мыши».
- Спокойная ходьба друг за другом.

Январь

1-я неделя

Занятие №1

- Ходьба с опорой на зрительные ориентиры.
- Бег догоняя катящиеся предметы.
- Прыжки в высоту.
- Перелезание через валик.
- Бросание мяча двумя руками снизу.
- Игровое упражнение «Перелезь через бревно» (выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед до бревна, лежащего на полу, затем перелезть через него).
- Спокойная ходьба друг за другом.

Занятие №2

- Ходьба с опорой на зрительные ориентиры.
- Бег за воспитателем, от воспитателя.
- Подползание под дугу.
- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка.
- Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.
- Игровое упражнение «Пройди по дорожке» (пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50см.)
- Ходьба с дыхательными упражнениями.

Занятие №3

- Ходьба с опорой на зрительные ориентиры.
- Бег в рассыпную и за воспитателем.
- Прыжки на месте с мячом в руках.
- Дидактическая игра «Расскажи и покажи».
- Подвижные игры «Зайка», «Автомобиль», Догонялки с персонажами».
- Спокойная ходьба друг за другом.

2-я неделя

Занятие №1

- Ходьба, с опорой на зрительные ориентиры.
- Бег, догоняя катящиеся предметы.
- Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.
- Бросание мяча двумя руками снизу.
- Подлезание под веревку.
- Игровое упражнение «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу).
- Ходьба с дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

- Ходьба, с опорой на зрительные ориентиры.
- Бег в различных направлениях.

- Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.
- Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки.
- Ловля мяча, брошенного воспитателем.
- Игровое упражнение «Лови мяч» (поочередно ловить мяч, брошенный педагогом, из положения сидя на полу).
- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

Занятие №3

- Ходьба, на зрительные ориентиры.
- Бег в различных направлениях.
- Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.
- Бросание и ловля мяча двумя руками.
- Игра средней подвижности «Цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят).
- Подвижные игры «Лови мяч», «Мой веселый звонкий мяч», «Самолеты».
- Ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями.

3-я неделя

Занятие №1

- Ходьба по кругу, взявшись за руки.
- Бег в различных направлениях.
- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка.
- Подползание под веревку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки.
- Бросание мяча двумя руками снизу.
- Игровое упражнение «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга).
- Спокойная ходьба друг за другом.

Занятие №2

- Ходьба по кругу, взявшись за руки.
- Бег догоняя катящиеся предметы.
- Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед.
- Перелезание через валик.
- Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.
- Игровое упражнение «Брось мяч» (бросать мяч в указанном с помощью ориентира направлении).
- Ходьба с дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

Занятие №3

- Ходьба по кругу, взявшись за руки.
- Бег в различных направлениях.
- Перебрасывание мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.
- Игра на прогулке с пластмассовыми лопатками.
- Подвижные игры «Зайки», «Автомобиль», «Поиграем с разноцветными мячами».
- Спокойная ходьба друг за другом.

4-я неделя

Занятие №1

Ходьба приставными шагами вперед, в стороны.

- Бег в различных направлениях.
- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.
- Подползание под скамейку.
- Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка.
- Игровое упражнение «Лови мяч» (поочередно ловить малый мяч, брошенный педагогом).
- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

- Ходьба по кругу, взявшись за руки.
- Бег догоняя катящиеся предметы.
- Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.
- Проползание в заданном направлении.
- Бросание и ловля мяча двумя руками.
- Игровое упражнение «Через ручеек» (перепрыгивание через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).
- Ходьба друг за другом.

Занятие №3

- Ходьба друг за другом по кругу.
- Бег в колонне с остановкой по требованию воспитателя.
- Прыжки через короткие и длинные гимнастические палочки.
- Бросание мяча от груди.
- Подвижные игры «Где звенит?», «Догоните мяч», «Воробушки и автомобиль».
- Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Февраль

1-я неделя

Занятие №1

- Ходьба со сменой направления движения.
- Бег между двумя линиями.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке).
- Проползание в два вертикально стоящих обруча.
- Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним.
- Игровое упражнение «Скати с горки» (скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед за мячами).
- Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

- Ходьба со сменой направления движения.
- Бег между двумя линиями.
- Прыжки на двух ногах с мячом в руках.
- Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой.
- Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.
- Игровое упражнение «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить).
- Ходьба с дыхательными упражнениями.

Занятие №3

- Ходьба со сменой направления.
- Бег в рассыпную от воспитателя и за воспитателем.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- Бросание мяча двумя руками из-за головы.
- Подвижная игра «Наседка и цыплята», «Кот и мыши», «Догоните мяч».
- Спокойная ходьба друг за другом.

2-я неделя

Занятие №1

- Ходьба со сменой направления.
- Бег в различных направлениях.
- Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.
- Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом.
- Ловля мяча, брошенного воспитателем.
- Игровое упражнение «Пройди по мостику» (поочередно проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, со страховкой воспитателя).
- Спокойная ходьба друг за другом.

Занятие №2

- Ходьба со сменой направления движения.
- Бег в различных направлениях.
- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола.
- Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу.
- Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.
- Подвижная игра «Пройди по дорожке» (пройти между двумя гимнастическими палками, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга).
- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

Занятие №3

- Ходьба за воспитателем со сменой направления движения.
- Бег, в различных направления от воспитателя и за воспитателем.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- Бросание мяча двумя руками из-за головы.
- Игра малой подвижности «На кого я похож?».
- Подвижные игры «Зайка беленький сидит», «Целься вернее», «Волшебная дудочка».
- Спокойная ходьба друг за другом.

3-я неделя

Занятие №1

- Ходьба, перешагивая через предметы.
- Бег между двумя линиями.
- Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах.
- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола.
- Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.
- Подвижная игра «Проползи в воротца» (проползти под гимнастическими дугами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга).

-Спокойная ходьба друг за другом.

Занятие №2

- Ходьба с опорой на зрительные ориентиры.
- Бег в различных направлениях.
- Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка.
- Подползание под скамейку.
- Бросание мяча двумя руками снизу.
- Игровое упражнение «Попрыгай как мячик» (по сигналу прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед, по сигналу остановиться).
- Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

Занятие №3

- Ходьба на зрительные ориентиры.
- Бег в рассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу воспитателя.
- Игра-исследование «Где погремушка?»
- Прыжки через дорожку 15 см.
- Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу.
- Подвижные игры «Проползи в воротца», «Попрыгай ка мячик», «Через ручеек».
- Спокойная ходьба друг за другом.

4-я неделя

Занятие №1

- Ходьба со сменой направления движения.
- Бег между двумя линиями.
- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.
- Проползание в вертикально стоящий обруч в воротца с захватом мяча.
- Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами.
- Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его» (по сигналу прокатить мяч в обруч, по сигналу догнать его).
- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

- Ходьба, перешагивая через предметы.
- Бег между двумя линиями.
- Подползание через веревку.
- Бросание мяча двумя руками снизу.
- Игровое упражнение «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).
- Спокойная ходьба друг за другом.

Занятие №3

- Ходьба со сменой направления движения перешагивая через предметы.
- Бег между двумя линиями.
- Прыжки через предметы с продвижением вперед.
- Бросание мяча двумя руками из-за головы.
- Игра-забава «Жмурки».
- Подвижные игры «Брось и догони», «Птички в гнездышках», «По тропинке».

- Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Март

1-я неделя

Занятие №1

-Ходьба, огибая предметы.

- Бег между двумя линиями, не наступая на них.

- Бросание мяча воспитателю.

- Проползание заданного расстояния.

- Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.

- Игровое упражнение «Перешагни через палку» (по сигналу перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши над головой, по сигналу перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши за спиной).

- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

-Ходьба, огибая предметы.

- Бег за воспитателем, от воспитателя.

- Проползание заданного расстояния до предмета.

- Прыжки на двух ногах с места как можно дальше.

- Катание мяча между предметами.

- Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч» (поймать мяч, катящийся с горки).

-Спокойная ходьба друг за другом.

Занятие №3

-Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления.

- Бег по кругу со сменой направления.

-Прыжки на двух ногах с места как можно дальше.

- Игра средней подвижности «Колпачок».

- Подвижная игра «Брось и догони», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот».

- Ходьба друг за другом.

2-я неделя

Занятие №1

-Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием воспитателя.

- Бег между двумя линиями, не наступая на них.

- Прыжки на двух ногах с места как можно дальше.

- Перелезание через бревно.

- Бросание мяча двумя руками воспитателю.

- Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек» (перепрыгивать через веревку, лежащую на полу, с хлопком в ладоши над головой).

- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

-Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием воспитателя.

- Бег между двумя линиями, не наступая на них.

- Перелезание через бревно.

- Прыжки на двух ногах (со зрительным ориентиром).

- Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении.
- Игровое упражнение «Пройди по дорожке» (проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики).
- Спокойная ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями.

Занятие №3

- Ходьба с перешагиванием через предметы.
- Бег в разных направлениях за воспитателем и от воспитателя.
- Ловля мяча, брошенного воспитателем.
- Прыжки со сменой положения ног.
- Игра «Собачки» (имитация движения собаки).
- Подвижные игры «Солнышко и дождик», «Лохматый пес», «Поезд».
- Ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями.

3-я неделя

Занятие №1

- Ходьба, огибая предметы.
- Бег за воспитателем, от воспитателя.
- Влезание на лестницу-стремянку (попытки).
- Прыжки на двух ногах как можно дальше.
- Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении.
- Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к воспитателю).
- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

- Ходьба, огибая предметы.
- Бег между двумя линиями, не наступая на них.
- Перелезание через бревно.
- Прыжки на двух ногах как можно дальше.
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю.
- Игровое упражнение «Пройди по дорожке» (пройти по гимнастической доске, лежащей на полу, руки на поясе).
- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

Занятие №3

- Ходьба друг за другом, в рассыпную, парами.
- Бег в рассыпную.
- Прыжки через дорожку (ширина 15 см).
- Дидактическая игра «Что мы надеваем на ноги?» (детям предлагается найти изображение разных предметов обуви).
- Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», «Целься вернее», «Обезьянки».
- Ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями.

4-я неделя

Занятие №1

- Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием воспитателя.
- Бег за воспитателем, от воспитателя.

-Перепрыгивание через веревку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах.

- Проползание заданного расстояния до ориентира.

- Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу.

-Игровое упражнение «Перешагни через ручеек» (перешагнуть через две веревки, лежащие на полу на расстоянии 20 см).

- Спокойная ходьба друг за другом.

Занятие №2

- Ходьба, огибая предметы.

- Бег за воспитателем, от воспитателя.

- Прыжки на двух ногах с места как можно дальше.

- Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем.

- Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к воспитателю).

- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

Занятие №3

- Ходьба с переходом на бег и наоборот.

- Бег в прямом направлении и в рассыпную.

- Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).

-Броски мяча из-за головы и от груди.

-Подвижные игры «Принеси предмет», «Птички летают», «Мой веселый звонкий мяч».

- Ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями.

Апрель

1-я неделя

Занятие №1

-Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см.

- Бег между двумя линиями, не наступая на них.

- Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.

- Подползание под веревку.

- Прокатывание мяча одной и двумя руками.

- Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя-передвигаться на внешней стороне стопы).

- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

- Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием воспитателя.

- Бег со сменой направления движения в соответствии с указанием воспитателя.

- Подползание под дугу.

- Прыжки с места на двух ногах как можно дальше.

- Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.

- Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя-передвигаться на внешней стороне стопы).

- Спокойная ходьба друг за другом.

Занятие №3

-Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя.

- Бег в медленном темпе (30-40с, расстояние до 80 м).
- Прыжки с продвижением вперед.
- Удар мяча о землю и ловля его.
- Игра «Разбери крупу».
- Подвижная игра «Лошадки», «Зайка», «Воробушки и автомобиль».
- Медленная ходьба друг за другом.

2-я неделя

Занятие №1

- Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см.
- Бег со сменой направления движения в соответствии с указанием воспитателя.
- Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.
- Прокатывание мяча между предметами.
- Проползание в вертикально стоящий обруч.
- Игровое упражнение «Курилка-хохлатка» (по сигналу воспитателя спрятаться-присесть, закрыть лицо руками).
- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

Занятие №2

- Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см.
- Бег между двумя линиями, не наступая на них.
- Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.
- Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки.
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.
- Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя-передвигаться на внешней стороне стопы).
- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.

Занятие №3

- Ходьба приставным шагом по кругу.
- Бег со сменой темпа по сигналу.
- Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной и двумя руками.
- Прыжки на двух и одной ноге.
- Малоподвижная игра «Поймай мяч».
- Подвижные игры «Лошадки», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
- Спокойная ходьба друг за другом.

3-я неделя

Занятие №1

- Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием воспитателя.
- Бег со сменой направления движения в соответствии с указанием воспитателя.
- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка.
- Подползание под веревку (высота 30-40 см) с захватом стоящей впереди игрушки.
- Катание мяча между предметами.
- Игровое упражнение «Попади в воротца» (прокатывать мяч под дугой).
- Спокойная ходьба друг за другом.

Занятие №2

- Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием воспитателя.
- Бег между двумя линиями, не наступая на них.
- Перепрыгивание через две параллельные линии.
- Перелезание через бревно.
- Прокатывание мяча между предметами.
- Игровое упражнение «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).
- Спокойная ходьба друг за другом.

Занятие №3

- Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.
- Бег по краю площадки, в рассыпную.
- Бросание маленького мяча вдаль от плеча одной рукой.
- Игра-забава «Зайчики пляшут».
- Подвижные игры «Найди флажок», «Через ручеек», «Кот и мыши».
- Ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями.

4-я неделя

Занятие №1

- Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см.
- Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями воспитателя.
- Перепрыгивание через две параллельные линии.
- Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытка).
- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.
- Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя-передвигаться на внешней стороне стопы).
- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.

Занятие №2

- Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями воспитателя.
- Бег между двумя линиями, не наступая на них.
- Проползание в вертикально стоящий обруч.
- Прокатывание мяча в произвольном направлении.
- Игровое упражнение «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).
- Ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями.

Занятие №3

- Ходьба приставным шагом вперед и по кругу.
- Бег друг за другом по кругу.
- Метание набивных мешочков правой и левой рукой.
- Дидактическая игра «Как беречь наши ноги и руки?».
- Подвижные игры «Солнышко и дождик», «Через ручеек», «Самолеты».
- Спокойная ходьба друг за другом.

Май

1-я неделя

Занятие №1

- Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см.
- Медленный бег-до 80 м.
- Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке).
- Проползание в два вертикально стоящих обруча.

- Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним.
- Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч» (проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить об пол).
- Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Занятие №2

- Ходьба, огибая предметы.
- Медленный бег-80 м.
- Прыжки на двух ногах с места как можно дальше.
- Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытка).
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками.
- Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).
- Ходьба с дыхательными упражнениями.

Занятие №3

- Ходьба друг за другом на носочках.
- Бег с дополнительными заданиями: догонять убегающих.
- Бросание предметов в цель (расстояние 1 м).
- Дидактическая игра «Как беречь свое здоровье».
- Подвижные игры «По тропинке», «Через ручеек», «Солнышко и дождик».
- Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

2-я неделя

Занятие №1

- Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см.
- Медленный бег-80 м.
- Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.
- Подползание под две скамейки, стоящие рядом.
- Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами.
- Игровое упражнение «Перешагни через ручеек» (по сигналу перешагнуть через две веревки, лежащие на расстоянии 30 см, руки на пояс. По сигналу перешагнуть через две веревки, руки за спину).
- Спокойная ходьба друг за другом.

Занятие №2

- Ходьба, огибая предметы.
- Медленный бег-до 80 с.
- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола.
- Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу.
- Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках.
- Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).
- Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Занятие №3

- Ходьба приставным шагом по кругу.
- Бег в рассыпную за воспитателем и от воспитателя.
- Прыжки в длину с места.

- Игра на прогулке «Вертушки» (детям предлагается подуть на вертушки или подставить их ветру).
- Подвижные игры «Не наступи на линию», «Воробушки и автомобиль», «Самолеты».
- Ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями.

3-я неделя

Занятие №1

- Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см.
- Непрерывный бег 30-40 секунд.
- Перелезание через бревно.
- Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.
- Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении.
- Подвижная игра «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).
- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.

Занятие №2

- Ходьба, огибая предметы.
- Непрерывный бег 30-40 секунд.
- Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.
- Подползание под скамейку.
- Бросание мяча взрослому.
- Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).
- Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Занятие №3

- Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носочках, в рассыпную.
- Бег друг за другом, в рассыпную.
- Прыжки на двух и на одной ноге с продвижением вперед.
- Игра «Сбей башенку» (прокатывание мяча в башенку из трех кубиков, построенную детьми под руководством воспитателя).
- Подвижная игра «Прокати мяч до стены», «Попади в воротца», «Лохматый пес».
- Спокойная ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями.

4-я неделя

Занятие №1

- Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см.
- Медленный бег до 80 м.
- Прыжки через две параллельные линии.
- Влезание на лестницу-стремянку (попытка).
- Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой.
- Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя-передвигаться на внешней стороне стопы).
- Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Занятие №2

- Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см.
- Непрерывный бег 30-40 секунд.
- Подползание под гимнастическую палку.

- Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира.
- Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами.
- Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя-передвигаться на внешней стороне стопы)
- Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

Занятие №3

- Ходьба приставным шагом в стороны, по кругу.
- Бег с изменением направления.
- Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).
- Игра средней подвижности «Позвони в колокольчик».
- Подвижные игры «Поезд», «Прокати мяч и догони его», «Птички в гнездышках».
- Спокойная ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями.

2.3. Перспективно – тематический план работы ОО «Физическое развитие» детей 3-4 года.

План работы по физическому развитию в зале

№	Цель занятия	Содержание занятия			Оборудование
		Виды ходьбы и бега для вводной части занятия	Виды движений для основной части занятия	Подвижные игры и упражнения	
Сентябрь					
1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)		«Бегите ко мне», «Пойдем в гости»	Шнуры(рейки)

2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой за воспитателем, ходьба в одну и другую стороны.	Прыжки на двух ногах на месте.	«Птички», игр.зад. «Найдем птичку»	Мяч большого диаметра, мягкие игрушки
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному; легкий бег, расставив руки в стороны	Упражнения с мячом, прокатывание мячей	«Кот и воробушки»	Мячи большого диаметра
4	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег по кругу, ходьба вокруг кубиков, переход на бег.	Упражнения с кубиками, ползание с опорой на ладони и колени	«Быстро в домик», «Найдем жучка»	Кубики, стулья (стойки).
Октябрь					
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках, бег в колонне по одному и в рассыпную.	Упражнение в сохранении равновесия; прыжки;	«Догони мяч»	Мяч, шнур, гимнастическая скамейка.

2	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	Прыжки из обруча в обруч, прокатывание мяча друг другу.	«Ловкий шофер», игр.зад. «Машины поехали в гараж»	Обруч, мячи
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу, бег помахивая руками, прыжки на двух ногах.	Прокатывание мячей в прямом направлении, ползание между предметами	Игр. упр. «Быстрый мяч», «Проползи – не задень». Игра «Зайка серый умывается», «Найдем зайку»	Мяч, обруч
4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя, развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу с поворотом, бег по кругу с поворотом.	Лазанье под шнур, ходьба и бег между предметами.	«Кот и воробушки»	Стойка со шнуром, кубики
Ноябрь					
1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры,	Ходьба в колонне по одному, на носках короткими, семенящими	Ходьба по скамейке балансируя руками, прыжки на двух ногах,	«Ловкий шофер», «Найдем зайчонка»	Гимнастическая скамейка

	в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	шагами.Бег.			
2	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег руки в стороны (чередование)	Прыжки, прокатывание мячей,	«Мыши в кладовой», «Где спрятался мышонок»	Обруч, мячи, гимнастическая скамейка, шнур.
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя, развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании.	Ходьба и бег по кругу с кубиками	Прокатывание мячей между предметами, ползание на четвереньках между предметами.	«По ровненькой дорожке»	Кубики, мячи.
4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая	Ходьба и бег в колонне по одному,	Ползание, ходьба с равновесием	«Поймай комара»	Флажки, гимн. Скамейка, шнур.

	координацию движений; в равновесии.				
Декабрь					
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную	Ходьба между кубиками, прыжки на двух ногах.	«Коршун и птенчики», «Найдем птенчика»	Кубики, обручи, гимнастические скамейки или стульчики.
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную.	Прыжки со скамейки, прокатывание мяча друг другу	«Найди свой домик»	Мяч, скамейка,
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба и бег в колонне по одному.	Прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу.	«Лягушки», «Найдем лягушонка»	Кубики, набивные мячи, кегли, дуга
4	Упражнять детей в ходьбе и беге	Ходьба и бег в колонне по одному,	Ползание, ходьба по доске удерживая равновесие.	«Птица и птенчики»	Гимнастическая скамейка,

	врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске	ходьба врассыпную			обруч
Январь					
1	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба на носках, бег в колонне по одному с поворотом.	Ходьба по доске удерживая равновесие, прыжки на двух ногах	«Коршун и цыплята»	Платочки, гимн. скамейка, обручи.
2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча развивая ловкость и глазомер.	Ходьба по периметру зала, ходьба и бег врассыпную.	Прыжки между предметами, прокатывание мяча между предметами	«Птицы и птенчики»	Кубики, обручи, кегли, мячи большого диаметра.
3	Упражнять умение действовать по сигналу воспитателя в	Ходьба и бег вокруг предметов,	Прокатывание мяча друг другу, ползание по ориентирам.	«Найди свой цвет»	Кубики, мячи, обручи.

	<p>ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.</p>				
4	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с выполнением задания (гуськом, крылья бабочки)</p>	<p>Ползание под дугу, ходьба по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>«Лохматый пес»</p>	<p>Дуга, гимн. скамейка.</p>

Февраль

1	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, вокруг предметов, переменным шагом.</p>	<p>Перешагивание через шнуры, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>«Найди свой цвет»</p>	<p>Кольца от кольцеброса, шнуры, обручи.</p>
2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги;</p>	<p>Ходьба и бег с выполнением заданий.</p>	<p>Прыжки с высоты и мягкое приземление, прокатывание мяча.</p>	<p>«Воробышки в гнездышках», «Найдем воробышка»</p>	<p>Обручи, гимнастическая скамейка, мячи.</p>

	развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.				
3	Упражнять в ходьбе и беге переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному перешагивая через шнуры, бег в рассыпную.	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	«Воробышки и кот»	Шнуры (веревки), мячи,
4	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.	Лазание под дугу, хождение по доске удерживая равновесие.	«Лягушки» (прыжки), «Найдем лягушонка»	Дуга, гимн. скамейка.
Март					
1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе,	Хождение по гимн. скамейки боком, приставным шагом, прыжки змейкой.	«Кролики»	Кубики, гимн. скамейка,, шнур (веревка).
2	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную.	Прыжки через веревки, катание мячей друг другу.	«Найди свой цвет»	Шнуры (веревки, гимн. палки), мячи.
3	Развивать умение действовать по сигналу	Ходьба и бег с выполнением	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками, ползание на	«Зайка серый умывается»	Мячи, гимнастическая

	воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	задания.	повышенной опоре (скамейке)		скамейка.
4	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между предметами.	Ползание от предмета до предмета, ходьба по гимнастической скамейке.	«Автомобили»	Кубики, кегли или набивные мячи, гимнастическая скамейка.
Апрель					
1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег вокруг кубиков.	Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Тишина», «Найдем лягушонка»	Кубики по 2 на каждого ребенка, гимнастическая скамейка.
2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба и бег с выполнением задания.	Прыжки из кружка в кружок, прокатывание мячей.	«По ровненькой дорожке»	Короткий шнур, обручи, мячи.
3	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на	Ходьба и бег с выполнением задания.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, ползание по гимнастической скамейке.	«Мы топаем ногами»	Мячи, гимнастическая скамейка.

	ладонях и ступнях.				
4	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег с выполнением задания.	Ползание между кубиками, Ходьба по гимнастической скамейки в колонне по одному, свободно балансируя руками.	«Огуречик, огуречик»	Обручи, кубики, гимнастическая скамейка.
Май					
1	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке удерживая равновесие, прыжки через шнуры.	«Мыши в кладовой»	Кольца от кольцеброса, гимнастическая скамейка, веревки (шнуры)
2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба между предметами «змейкой», бег между мячами.	Прыжки с гимнастической скамейки, прокатывание мяча друг другу.	«Воробышки и кот»	Кубики, мячи.
3	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба и бег с выполнением задания.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, ползание по скамейке,	«Огуречик, огуречик»	Флажки, мячи, гимнастическая скамейка.
4	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, мелким семенящим шагом. Бег в рассыпную.	Лазание по наклонной лесенке, ходьба по гимнастической скамейке удерживая равновесие.	«Коршун и насадка»	Наклонная лесенка, гимнастическая скамейка, шнур (веревка)

ПЛАН РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ (НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ)

№ н е д е л и	Цель занятия	Содержание занятия			Оборудование
		Виды ходьбы и бега для вводной части занятия	Виды движений для основной части занятия	Подвижные игры и упражнения	
1.	Учить детей медленному бегу, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивании с нее.	Ходьба с выполнением движений рук (поднять к плечам, в стороны, вверх). Медленный бег. Ходьба с высоким подниманием колен.	Ходьба по гимнастическим скамейкам. Спрыгивание с высоты (со скамейки), мягко приземляясь.	«Перепрыгни через ручеек», «Догоните меня».	Гимнастическая скамейка
2.	Учить детей во время бега соблюдать расстояние между собой, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, развивать ориентировку в пространстве.	Ходьба с выполнением движений рук (поднять к плечам, в стороны, вверх). Медленный бег. Ходьба широким и «мелким» шагом.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Солнышко и дождик», «Цветные автомобили».	
3.	Учить детей	Ходьба с	Ползание по	«Наседка и	Гимнаст

	во время бега держать спину и голову прямо, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ступни и ладони.	выполнением движений рук (поднять к плечам, в стороны, вверх). Медленный бег. Ходьба с высоким подниманием колен.	гимнастической скамейке на четвереньках.	цыплята», «Добеги до предмета».	ическая скамейка .
4.	Учить детей бегать врассыпную, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Ходьба с выполнением движений рук (поднять к плечам, в стороны, вверх). Медленный бег. Ходьба врассыпную.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Самолеты», «Солнышко и дождик».	8 – 10 кубиков
5.	Учить детей ходить по гимнастической скамейке, упражнять в подлезании под шнур.	Ходьба с выполнением движений рук. Медленный бег. Бег врассыпную. Ходьба широким и «мелким» шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке.	«Наседка и цыплята», «Воробышки».	Гимнастическая скамейка
6.	Учить детей в подлезании под шнур, развивать ориентировку в пространстве.	Ходьба с выполнением движений рук. Медленный бег. Бег врассыпную. Ходьба на носочках, на пяточках, на внешней стороне стопы.	Подлезание под шнур. Игра «Найди свое место».	«Пузырь», «Догони меня».	Шнур
7.	Учить детей	Ходьба с	Лазание по	Перепрыг	2

	лазанию по наклонной доске на четвереньках, упражнять в беге.	выполнением движений рук. Медленный бег. Бег враспынную. Ходьба с высоким подниманием колен.	наклонной доске на четвереньках. Бег в среднем темпе.	ни через ручеек», «Зайцы и лиса».	наклонные доски
8.	Упражнять в подлезании под шнур прямо и боком, развивать координацию движений.	Ходьба с выполнением движений рук. Медленный бег. Бег враспынную. Ходьба широким и «мелким» шагом.	Подлезание под шнур прямо и боком.	«Мой веселый звонкий мяч», «Попади в воротца»	Корзина с предметами (20-30 шт.), шнур
9.	Упражнять детей в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, пролезании в обруч, быстром беге.	Ходьба с выполнением движений рук (вниз, вверх, в стороны, круговые движения). Медленный бег, высоко поднимая колени.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейкам и пролезание в обручи, лежащие между скамейками.	«Кто быстрее добежит», «Лиса в курятнике».	2 гимнастические скамейки, 2 обруча.
10.	Упражнять в прыжках с высоты, в беге с увертыванием.	Ходьба с выполнением движений рук (вниз, вверх, в стороны, круговые движения). Медленный бег, высоко поднимая колени.	Спрыгивание с гимнастической скамейки, мягко приземляясь.	«Солнышко и дождик», «Ловишки».	2 гимнастические скамейки.
11.	Закрепить у детей умение ползать по гимнастичес	Ходьба с выполнением движений рук (вниз, вверх, в	Ползание по гимнастической скамейке.	«Перепрыгни через ручеек», «Птички	Гимнастическая скамей

	кой скамейке, быстро бегать.	стороны, круговые движения). Медленный бег, высоко поднимая колени.		и кошка».	ка.
12.	Закрепить у детей умение подлезать под шнур, упражнять в беге «змейкой».	Ходьба с выполнением движений рук (вниз, вверх, в стороны, круговые движения). Медленный бег, высоко поднимая колени.	Подлезание под шнур, бег «змейкой» вокруг предметов.	«Цветные автомобили» «Самолеты».	Шнур, кегли, кубы.
13.	Упражнять детей в скатывании с горки, в беге «змейкой».	Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, хлопок над головой). Медленный бег. Ходьба в рассыпную.	Скатывание с горки, бег «змейкой» вокруг снежков.	«Наседка и цыплята», «Бегите ко мне».	Горка и снежки (крупные).
14.	Учить детей мягкому приземлению со снежного вала, ходьбе и бегу с обеганием «змейкой» предметов.	Ходьба и бег с изменением направления по сигналу (показу) воспитателя.	Спрыгивание со снежного вала с мягким приземлением. Бег в среднем темпе с обеганием «змейкой» предметов.	«Дед Мороз», «Пузырь».	Снежный вал, снежки крупного размера.
15.	Учить детей имитировать ходьбу на лыжах ступающим шагом.	Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, хлопок над головой).	Ходьба по кругу ступающим шагом.	«Снеговик», «Дед Мороз»	

		Медленный бег. Ходьба врассыпную.			
16.	Закрепить умение детей имитировать ходьбу на лыжах ступающим шагом.	Ходьба и бег с изменением направления по сигналу (показу) воспитателя.	Ходьба по кругу ступающим шагом.	«Полярная сова», «Охотник и и евражки» .	Шапочки для п/игр.
17.	Учить детей имитировать ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Ходьба с выполнением движений рук (вниз, вверх, в стороны, круговые движения). Медленный бег, высоко поднимая колени.	Ходьба по кругу скользящим шагом.	«Кто дальше бросит снежок?» , «Догонит е меня».	
18.	Учить детей имитировать ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Ходьба с выполнением движений рук (вниз, вверх, в стороны, круговые движения). Медленный бег, высоко поднимая колени.	Ходьба по кругу скользящим шагом.	«Солнце» , «Полярная сова».	Шапочки для п/игр.
19.	Закрепить умение детей имитировать ходьбу скользящим шагом.	Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, хлопок над головой). Медленный бег. Ходьба врассыпную.	Ходьба по кругу скользящим шагом.	«У медведя во бору», «Через ручеек».	
20.	Закрепить	Ходьба с	Ходьба по кругу	«Кто	Мешоч

	умение детей имитировать ходьбу ступающим и скользящим шагом.	выполнением движений рук (вверх, вниз, хлопок над головой). Медленный бег. Ходьба врассыпную.	ступающим и скользящим шагом.	быстрее?», «Попади в цель».	ки для бросков.
21.	Учить детей бросать снежки в цель, развивать глазомер.	Ходьба с выполнением движений рук. Ходьба широким шагом, боком (правым, левым). Медленный бег.	Броски снежков в горизонтальную цель.	«Прокатись в воротца», «Охотники и евражки»	
22.	Продолжать учить детей бросать снежки в горизонтальную цель, развивать глазомер.	Ходьба с выполнением движений рук. Ходьба с высоким подниманием колен, широким и «мелким» шагом. Медленный бег.	Броски снежков в горизонтальную цель.	«Дед Мороз», «Зайцы и лиса».	Шапочки для п/игр.
23.	Учить детей бросать снежки в вертикальную цель, развивать глазомер.	Ходьба с выполнением движений рук. Ходьба широким шагом, боком (правым, левым). Медленный бег.	Броски снежков в вертикальную цель.	«Полярная сова», «Самолеты».	Шапочки для п/игр.
24.	Учить детей бросать снежки в вертикальную цель, развивать глазомер.	Ходьба с выполнением движений рук. Ходьба с высоким подниманием колен, широким и «мелким»	Броски снежков в вертикальную цель.	«Бегите ко мне», «Олени».	Вожжи.

		шагом. Медленный бег.			
25.	Учить детей ходить по снежному буму, уметь держать равновесие.	Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, в стороны, круговые движения, махи вверх-вниз). Медленный бег.	Ходьба по снежному буму, удерживая равновесие.	«Солнце», «Полярная сова».	Шапочки для п/игр. Снежный бум.
26.	Продолжать учить детей ходить по снежному буму, уметь держать равновесие.	Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, в стороны, круговые движения, махи вверх-вниз). Медленный бег.	Ходьба по снежному буму, удерживая равновесие.	«Снеговик», «Дед Мороз».	Снежный бум.
27.	Учить пролезать между рейками гимнастической стенки, упражнять в прыжках на двух ногах.	Ходьба с выполнением движений рук. Ходьба с высоким подниманием колен, широким и «мелким» шагом. Медленный бег.	Пролезание между рейками гимнастической стенки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Воробьишки», «Самолеты».	Гимнастическая стенка на спортплощадке.
28.	Закрепить умение пролезать между рейками гимнастической стенки, упражнять в прыжках на двух ногах.	Ходьба с выполнением движений рук. Ходьба с высоким подниманием колен, широким и «мелким» шагом. Медленный бег.	Пролезание между рейками гимнастической стенки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«У медведя во бору», «Цветные автомобили».	Гимнастическая стенка на спортплощадке.

29.	Учить детей прыгать в длину с места.	Ходьба с выполнением движений рук. Ходьба широким шагом, боком (правым, левым). Медленный бег.	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «дорожку».	«Пузырь», «Мы веселые ребята».	2 шнура
30.	Продолжать учить детей прыгать в длину с места.	Ходьба с выполнением движений рук. Ходьба широким шагом, боком (правым, левым). Медленный бег.	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «дорожку».	«Зайцы и лиса», «Полярная сова».	2 шнура, шапочки и для п/игр.
31.	Закрепить умение детей прыгать в длину с места.	Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, хлопок над головой). Медленный бег. Ходьба врассыпную	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «дорожку» (увеличить ширину «дорожки»).	«Олени», «Лошадки».	2 шнура, вожжи.
32.	Учить детей подбрасывать вверх и ловить мяч.	Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, хлопок над головой). Медленный бег. Ходьба врассыпную.	Подбрасывание и ловля мяча.	«Солнышко и дождик», «Птички в гнездышках».	Мячи.
33.	Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его.	Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, в стороны, круговые движения, махи вверх-вниз).	Подбрасывание и ловля мяча.	«Кто быстрее?», «Попади в цель».	Мячи.

		Медленный бег.			
34.	Закрепить умение детей подбрасывать мяч вверх и ловить его.	Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, в стороны, круговые движения, махи вверх-вниз). Медленный бег.	Подбрасывание и ловля мяча.	«Догонит е меня», «Самолеты».	Мячи.
35.	Упражнять в бросках мешочков в горизонтальную цель и прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Ходьба с выполнением движений рук. Ходьба широким шагом, боком (правым, левым). Медленный бег.	Броски мешочков в горизонтальную цель, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Бегите ко мне», «Через ручеек».	Мешочки с песком, шнур.
36.	Упражнять в бросках мешочков в вертикальную цель и прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Ходьба с выполнением движений рук. Ходьба широким шагом, боком (правым, левым). Медленный бег.	Броски мешочков в вертикальную цель, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«У медведя во бору», «Лови, лови».	Мешочки с песком, «пчелка» на палочке.

2.4. Перспективно – тематический план работы ОО «Физическое развитие» детей 4-5 лет.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

ПЛАНИРОВАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

		2—3 минуты	12—14 минут	2—3 минут	
СЕНТЯБРЬ					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли)	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предмет ов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями 2. Прыжки-подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево	«Найд и себе пару» Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
2 Н Е Д Е Л Я	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полу-согнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажка ми	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Само леты». Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик ...». Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в

	под шнур .	двумя линиями; бег враспыну				чередовании с обычной ходьбой.
4 Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ с малыми обручами	1. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

ОКТАБРЬ

1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках с продвижением	Ходьба в колонне по одному,. Затем проводят ся упражнением в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета	«Кот и мыши» .	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
--	---	---	---	--	----------------	--

	м вперед.					
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег врассыпну с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предмет ов	1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах 2. Прокатывание мячей друг другу	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П. «Автомобили поехали в гараж»
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнение в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Лазанье под шнур 3. Прыжки на двух ногах 4. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить	Построение в шеренгу; ходьба и бег в колонне по	ОРУ С кеглей	1. Подлезание под дугу 2. Равновесие - ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами	«Кот и мыши»	«Угадай, кто позвал».

	лазание под дугу, упражнять сохранение равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	одному и враспыну.				
НОЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общая звание упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности и «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по	Общая звание упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».

		сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспыну; ходьба на носках, «как мышки».				
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспыну.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспыну	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

	гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	ую - по сигналу воспитателя остановится и принять какую-либо позу		гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика		
--	--	---	--	--	--	--

ДЕКАБРЬ

1	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала ходьба и бег в рассыпную по сигналу перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	Общая физическая подготовка	1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
2	Упражнять в перестроении в пары на месте; прыжками приземлением на полусогнутые ноги;	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	Общая физическая подготовка	1. Прыжки со скамейки, на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей

	разви-вать глазомер и ловкость при про-катывании мяча					
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному захвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предмета	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

	уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	ми Ходьба в колонне по одному.				
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспыну	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость с мячом.	Ходьба в колонне по одному – змейкой, бег враспыну.	ОРУ С косичкой	Отбивание мяча о пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.	«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному
4 Н Е	Упражнять в ходьбе со сменой	Ходьба в колонне по	ОРУ с обручем	1. Лазанье под шнур боком. 2. Равновесие –	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному

Д Е Л Я	ведущего; в равновесии в ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умения правильно подлезать под шнур.	одному со сменой ведущего, бег врассыпную.		ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки между предметами.		
----------------------------	---	--	--	--	--	--

ФЕВРАЛЬ

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котят а и щенята».	Игра малой подвижности
2 Н Е Д Е Л Л	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый

Я	воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	ля: «Аист!» - остановит ься, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.		друг другу 5. Ходьба на носках		четвертый счет
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная	Общера звиваю щие упражне ния с мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.

	двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	ходьба, руки в стороны; переход на бег враспыну. Ходьба и бег в чередовании.				
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспыну по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспыну с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижностью и «Найди и промолчи».

<p>2 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную. Упражнять в прокатывании мячей друг другу;</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4. Прокатывание мяча друг другу</p>	<p>Подвижная игра «Бездомный заяц».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
<p>3 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.</p>	<p>ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<p>1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>Подвижная игра «Самолеты».</p>	<p>Игра малой подвижности.</p>
<p>4 Н Е</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге</p>	<p>Ходьба в колонне по</p>	<p>Общеразвивающие</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие</p>	<p>Подвижная игра</p>	<p>Игра малой подвижности «Найдем</p>

ДЕЛЯ	врассыпную повторить ползание по скамейке, упражнения в равновесии и прыжках.	одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановится	упражнения с флажками	3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске	«Охотник И зайцы».	зайку».
-------------	---	---	-----------------------	---	--------------------	---------

МАРТ

1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общая развивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности и «Найди и промолчи».
2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общая развивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4. Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу;	ходьба и бег по кругу с выполнением	Общие развивающие упражнения	1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке	Подвижная игра «Само	Игра малой подвижности.

Е Л Я	ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ием заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	ния с мячом.	на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	леты».	
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «помедвежь»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Игра малой подвижности и «Найдем зайку».
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности и «Угадай, кто позвал».

	равновесии и прыжках.	к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой.				
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное положение в прыжках в длину.	Ходьба в колонне по одному в обход зала Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	Общая развивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя	Общие развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

<p>4 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p>	<p>Общие развивающие упражнения с косичкой.</p>	<p>1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами</p>	<p>Подвижная игра «Птички и кошка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
---	---	---	---	---	--	------------------------------------

МАЙ

<p>1 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>Упражнять в ходьбе-бега парами, в сохранении устойчивости-равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.</p>	<p>Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.</p>	<p>Общая развивающая упражнения</p>	<p>1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками</p>	<p>Подвижная игра «Котят и Иценята».</p>	<p>Игра малой подвижности.</p>
---	--	--	-------------------------------------	---	--	--------------------------------

	упражнять в про-катывании мяча между кубиками					
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упраж-нять в прыжках в длину с места; развивать лов-кость в упраж-нениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпн ую по всему залу.	Общера звиваю щие упражне ния с кубиком .	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подви жная игра «Котят а и щенята ».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижност и по выбору детей.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходь-бе с высоким подниманием колен, беге врас-сыпную, в пол-зании по скаме йке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег врассыпн ую.	Обще развива ющие упражне ния с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»). 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подви жная игра «Зайц ы и волк».	Игра малой подвижност и «Найдем зайца».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	Обще развива ющие упражне ния с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	Подви жная игра «У медвед я во бору».	Ходьба в колонне по одному.

прыжках. В лазании на гимнастическ ой стенке.					
--	--	--	--	--	--

2.5. Перспективно – тематический план работы ОО «Физическое развитие» детей 5-6 лет.

№ п/п	Тема	Программное содержание
Сентябрь		
1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.</p> <p>II часть. ОРУ</p> <p>ОВД: 1) равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки на пояс;</p> <p>2) прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м);</p> <p>3) перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу.</p> <p>п/и «Мышеловка»</p> <p>III часть. И.м.п. «У кого мяч?»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p>
2	<p>ОВД: 1) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой;</p> <p>2) прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами (змейкой);</p> <p>3) броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.</p>	<p>Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол.</p>

3	<p>I часть. Игровое упражнение «Быстро в колонну».</p> <p>II часть. И/у: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику».</p> <p>п/и «Ловишки» (с ленточками).</p> <p>III часть. И.м.п. «У кого мяч?».</p>	<p>Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>
4	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).</p> <p>II часть. ОРУ с мячом.</p> <p><i>ОВД:</i> 1) прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета»;</p> <p>2) броски малого мяча (диаметр 6-8 см) вверх двумя руками;</p> <p>3) бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минут).</p> <p>п/и «Фигуры».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.</p>
5	<p><i>ОВД:</i> 1) прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета»;</p> <p>2) броски мяча вверх и ловля двумя руками, с хлопком в ладоши;</p> <p>3) ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.</p>
6	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба враспынную, бег враспынную.</p> <p>II часть. и/у: «Передай мяч», «Не задень».</p> <p>п/и «Мы веселые ребята».</p> <p>III часть. И.м.п. «Найди и промолчи».</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить и/у с мячом.</p>
7	<p>I часть. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный), переход на ходьбу.</p> <p>II часть. ОРУ</p> <p><i>ОВД:</i> 1) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;</p> <p>2) равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо;</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>

	<p>3) броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши.</p> <p>п/и «Удочка»</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
8	<p><i>ОВД:</i> 1) перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения - стойка ноги на ширине плеч;</p> <p>2) ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени;</p> <p>3) равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>
9	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 мин; переход на обычную ходьбу.</p> <p>II часть. <i>И/у:</i> «Не попадись», «Мяч о стенку».</p> <p>п/и «Быстро возьми».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному между предметами.</p>	<p>Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.</p>
10	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p>II часть. ОРУ</p> <p><i>ОВД:</i> 1) пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке;</p> <p>2) равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку;</p> <p>3) прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дистанция 3-4 м).</p> <p>п/и «Мы весёлые ребята».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук.</p>	<p>Разучить ходьбу бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>
11	<p><i>ОВД:</i> 1) пролезание в обруч прямо и боком в группировке;</p>	<p>Разучить пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за его край;</p>

	<p>2) равновесие – ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками;</p> <p>3) прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (дистанция 4 м).</p>	повторить упражнения в равновесии и прыжках.
12	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе; ходьба враспынную.</p> <p>II часть. И/у: «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая их (расстояние между кеглями 50 см).</p>	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.
Октябрь		
13	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (продолжительностью до 1 минуты); переход на ходьбу.</p> <p>II часть. ОРУ</p> <p><i>ОВД:</i> 1) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс;</p> <p>2) прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 шнуров);</p> <p>3) броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м). п/и «Перелет птиц»</p> <p>III часть. И.м.п.» Найди и промолчи».</p>	Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
14	<p><i>ОВД:</i> 1) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2-3 шага);</p> <p>2) прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперёд;</p> <p>3) передача мяча двумя руками от груди.</p>	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
15	<p>I часть. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег; переход на ходьбу.</p> <p>II часть. И/у.</p>	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; познакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упражнять в прыжках.

	<p>п/и «Не попадись»</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
16	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» поворот кругом, ходьба. Бег с перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 70-80 см).</p> <p>II часть. ОРУ</p> <p><i>ОВД:</i> 1) прыжки со скамейки на полусогнутые ноги;</p> <p>2) броски мяча(большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы;</p> <p>3) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>п/и: «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. И.м.п. «У кого мяч?»</p>	<p>Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p>
17	<p><i>ОВД:</i> 1) прыжки со скамейки на полусогнутые ноги;</p> <p>2) перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м);</p> <p>3) ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).</p>	<p>Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p>
18	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1 мин); ходьба.</p> <p>II часть. и/у:» Проведи мяч», «Мяч водящему», « Не попадись»</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упр. с мячом; повторить игровые упр. с бегом и прыжками.</p>
19	<p>1 часть. Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; по сигналу ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег враспынную.</p> <p>2 часть. ОРУ</p> <p><i>ОВД :</i> 1) метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м;</p> <p>2) лазанье- подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола;</p> <p>3) равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</p> <p>п/и «Удочка».</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p>

	3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
20	ОВД: 1) метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м ; 2) ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м) (змейкой); 3) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
21	1 часть. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 1 шаг ребенка; бег с перешагиванием через бруску (высота 10 см, расстояние между брусками 70- 80 см); ходьба. Бег в среднем темпе (1 мин). 2 часть. и/у:» Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким» (эстафета). 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 мин; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.
22	1 часть. Ходьба в колонне по два, по команде поворот через левое плечо, ходьба. Бег в рассыпную; ходьба и бег в колонне по одному. 2 часть. ОРУ. ОВД: 1) ползание-пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке; подряд через 3 обруча, поставленные на расстоянии 1 м от другого; 2) ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше; 3) прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см. п/и «Гуси – лебеди». 3 часть. И.м.п. «Летает- не летает».	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
23	ОВД: 1) ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка); 2) ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову); 3) прыжки на препятствие (высота 20 см).	Упражнять в ползании на четвереньках, с переползанием через препятствия; в равновесии и прыжках.
24	1 часть. Ходьба в колонне по одному	Развивать выносливость в беге;

	<p>змейкой между предметами, бег в среднем темпе (1,5 мин), ходьба врассыпную.</p> <p>2 часть. и/у: «Посадка картофеля», «Попади в корзину», «Проведи мяч».</p> <p>п/и «Ловишки-перебежки».</p> <p>3 часть.и.м.п. «Затейники».</p>	<p>разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках.</p>
Ноябрь		
25	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию(расстояние между предметами 40см); ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.</p> <p>II часть. ОРУ</p> <p><i>ОВД:</i> 1) равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передавая малый мяч перед собой и за спиной;</p> <p>2) прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3-4 м);</p> <p>3) перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 2-2,5 м);</p> <p>п/и «Пожарные на учении».</p> <p>III часть. И.м.п. «Найди и промолчи».</p>	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p>
26	<p><i>ОВД:</i> 1) равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг;</p> <p>2) прыжки по прямой (расстояние 2 м); - два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции;</p> <p>3) перебрасывание мячей друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).</p>	<p>Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах.</p>
27	<p>I часть. Ходьба колонной по одному, по сигналу остановка; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, ходьба врассыпную.</p> <p>II часть. И/у: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень».</p>	<p>Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>

	<p>п/и «Мышеловка»</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	
28	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т.д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в линию.</p> <p>II часть. ОРУ</p> <p><i>ОВД:</i> 1) прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4-5 м);</p> <p>2) переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков);</p> <p>3) ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом (расстояние 4-5 м).</p> <p>п/и «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. И.м.п. по выбору детей.</p>	<p>Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.</p>
29	<p><i>ОВД:</i> 1) прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м);</p> <p>2) ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг</p> <p>3) ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6-8 см).</p>	<p>Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.</p>
30	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба враспынную. По команде остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс.</p> <p>II часть. И/у: «Мяч водящему», «По мостику».</p> <p>п/и «Ловишки с ленточками».</p> <p>III часть. И.м.п. «Затейники».</p>	<p>Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.</p>
31	<p>I часть. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движений по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию.</p> <p>II часть. ОРУ</p> <p><i>ОВД:</i> 1) ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (расстояние 6 м);</p> <p>2) пролезание в обруч прямо и</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторять упражнения с мячом.</p>

	<p>боком в группировке, не касаясь верхнего обода;</p> <p>3) равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>п/и «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
32	<p><i>ОВД:</i> 1)ведение мяча в ходьбе на расстоянии 6 м;</p> <p>2)ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени;</p> <p>3)ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.</p>	Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.
33	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе; ходьба врассыпную.</p> <p>II часть. И/у: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни-не задень», «Ловишки парами».</p> <p>III часть.И.м.п. «Летает-не летает».</p>	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упр. с прыжками и бегом.
34	<p>I часть. Ходьба, по команде «Фигуры!» остановиться и изобразить кого-либо. Ходьба врассыпную, бег врассыпную.</p> <p>II часть. ОРУ</p> <p><i>ОВД:</i> 1) лазанье- подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола;</p> <p>2) равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс;</p> <p>3) прыжки на правой и на левой ноге до предмета (расстояние 5 м).</p> <p>п/и «Пожарные на учении».</p> <p>III часть.И.м.п. «У кого мяч?»</p>	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.
35	<p><i>ОВД:</i> 1) подлезание под шнур прямо и боком (2-3раза);</p> <p>2) прыжки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка);</p> <p>3) ходьба между предметами на носках, руки за головой.</p>	Упражнять в подлезании под шнур,в прыжках, в ходьбе между предметами на носках.
36	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд, бег с перешагиванием через препятствия.</p> <p>II часть. И/у: « мяч о стенку», «Ловишки-</p>	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.

	<p>перебежки».</p> <p>П/и «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
Декабрь		
1	<p>I часть. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами.</p> <p>II часть. ОРУ</p> <p><i>ОВД:</i> 1) равновесие- ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс,</p> <p>2) прыжки на двух ногах через бруски (расстояние м/у брусками 50 см);</p> <p>3) броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (2,5 м).</p> <p>п/и «Ловишки с ленточками».</p> <p>III часть. Игра «Сделай фигуру».</p>	<p>Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p>
2	<p>ОВД:</p> <p>1) ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба через набивные мячи; 2) прыжки на двух ногах м/у набивными мячами;</p> <p>3) перебрасывание мячей друг другу в парах произвольным способом.</p>	<p>Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.</p>
3	<p>1 часть. Ходьба и бег м/у снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег враспынную.</p> <p>2 часть. и/у: «Кто дальше бросит», «Не задень».</p> <p>п/и «Мороз Красный нос».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному м/у снежными постройками.</p>	<p>Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.</p>
4	<p>I часть. Ходьба по кругу. По сигналу остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу.</p> <p>2 часть. ОРУ</p> <p><i>ОВД:</i> 1) прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (5 м); 2) броски мяча вверх и ловля его двумя руками;</p> <p>3) ползание на четвереньках м/у предметами. п/и «Не оставайся на</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p>

	полу». 3 часть. И.м.п. «У кого мяч».	
5	ОВД: 1) прыжки попеременно на правой и левой ноге (5м); 2) ползание по прямой, подталкивая мяч головой (3-4 м); 3) прокатывание набивного мяча.	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывании мяча.
6	I часть. Ходьба и бег за воспитателем м/у снежными постройками. II часть. и/у: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку». п/и «Мороз Красный нос». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Повторить ходьбу и бег; упражнять в прыжках до снеговика на двух ногах; в бросании снежков в цель.
7	1 часть. Ходьба в рассыпную, по команде остановка и выполнение задания; бег в рассыпную. 2 часть. ОРУ ОВД: 1) перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) (2,5 м); 2) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков); 3) равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). п/и «Охотники и зайцы». 3 часть. И.м.п. «Летает- не летает».	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
8	ОВД: 1) перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши; 2) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; 3) равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.	Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
9	1 часть. Проводиться ходьба на лыжах 2 часть. И/у: «Метко в цель», игра «Смелые воробышки». 3 часть. Ходьба в колонне по одному м/у кеглями.	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.
10	I часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу выполнение поворотов вправо и влево по ходу	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в

	<p>движения. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. ОРУ</p> <p><i>ОВД:</i> 1) лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;</p> <p>2) равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы;</p> <p>3) прыжки на двух ногах м/у предметами.</p> <p>п/и «Хитрая лиса»</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	равновесии и прыжках.
11	<p><i>ОВД:</i> 1) лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек;</p> <p>2) равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове;</p> <p>3) прыжки на двух ногах м/у кеглями с мешочком, зажатым м/у колен.</p>	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
12	<p>I часть. Ходьба м/у ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.</p> <p>II часть. <i>И/у:</i> ходьба на лыжах скользящим шагом; упражнение с шайбой и клюшкой, «По дорожке».</p> <p>п/и «Мы весёлые ребята».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Повторить движение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и равновесие при скольжении по ледяной дорожке.
Январь		
13	<p>I часть. Ходьба и бег м/у кубиками, расположенными в шахматном порядке.</p> <p>II часть. ОРУ</p> <p><i>ОВД:</i> 1) равновесие- ходьба и бег по наклонной доске;</p> <p>2) прыжки на правой и левой ноге м/у предметами;</p> <p>3) метание- броски мяча в шеренгах.</p> <p>п/и «Медведи и пчелы».</p> <p>III часть. И.м.п.</p>	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.
14	<p><i>ОВД:</i> 1) ходьба по наклонной доске, балансируя руками, спуск шагом;</p> <p>2) прыжки на двух ногах м/у набивными мячами;</p> <p>3) перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от</p>	Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу.

	груди).	
15	<p>I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег м/у ледяными постройками за ведущим.</p> <p>II часть. Катание друг друга на санках. Ходьба по учебной лыжне.</p> <p><i>И/у:</i> «Сбей кеглю» п/и «Ловишки парами».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Продолжать учить передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.
16	<p>1 часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2 часть. ОРУ. ОВД: 1) прыжки в длину с места (40 см); 2) проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч; 3) броски мяча вверх. п/и «Совушка».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
17	<p>ОВД: 1) прыжки в длину с места; 2) переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке; 3) перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу.</p>	Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и ползании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу.
18	<p>1 часть. Катание друг друга на санках. Ходьба на лыжах скользящим шагом.</p> <p>2 часть. и/у: «Кто быстрее», «Пробеги- не задень».</p> <p>3 часть. и.м.п. «Найдем зайца».</p>	Закреплять навык скользящего шага ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
19	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба м/у предметами змейкой, бег в рассыпную.</p> <p>2 часть. ОРУ. ОВД: 1) перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (3 м); 2) пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке; 3) ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. п/и «Не оставайся на полу».</p> <p>3 часть. И.м.п. (по выбору детей).</p>	Повторить ходьбу и бег м/у предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.
20	<p>ОВД: 1) перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока о пол; 2) пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола; 3) ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове,</p>	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.

	руки в стороны.	
21	<p>1 часть. Ходьба на лыжах скользящим шагом.</p> <p>2 часть. и/у: «Пробеги- не задень», «Кто дальше бросит».</p> <p>п/и «Мороз Красный нос».</p> <p>3 часть. Ходьба змейкой м/у ледяными постройками.</p>	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить и/у с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.
22	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.</p> <p>II часть. ОРУ</p> <p><i>ОВД:</i> 1) лазанье на гимнастическую стенку, спуск, не пропуская реек;</p> <p>2) ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют;</p> <p>3) прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м);</p> <p>4) ведение мяча в прямом направлении.</p> <p>п/и «Хитрая лиса»</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку. Не пропуская реек.
23	<p><i>ОВД:</i> 1) лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз;</p> <p>2) ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой;</p> <p>3) прыжки на двух ногах без паузы (50 см);</p> <p>4) ведение мяча до обозначенного места.</p>	Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
24	<p>I часть. Повороты на лыжах вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом.</p> <p>II часть. И/у: »По местам», «С горки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Разучить повороты на лыжах; повторить и/у с бегом и прыжками.
Февраль		
25	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в сохранении

	<p>II часть. ОРУ <i>ОВД:</i> 1) ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; 2) прыжки через бруски; 3) бросание мячей в корзину; п/и «Охотники и зайцы».</p> <p>III часть. И.м.п.</p>	<p>устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p>
26	<p><i>ОВД:</i> 1) равновесие- бег по гимнастической скамейке; 2) прыжки через бруски правым и левым боком; 3) забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p>	<p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p>
27	<p>I часть. Катание друг друга на санках. Повороты вправо и влево на лыжах. II часть. <i>И/у:</i> «Точный пас», »По дорожке» п/и «Мороз Красный нос». III часть. Ходьба м/у ледяными постройками.</p>	<p>Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, и/у с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.</p>
28	<p>1 часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу. 2 часть. ОРУ <i>ОВД:</i> 1) прыжки в длину с места (50см); 2) отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (6м); 3) лазанье- подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. п/и «Не оставайся на полу». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.</p>
29	<p>ОВД: 1) прыжки в длину с места (60 см); 2) ползание на четвереньках м/у набивными мячами; 3) перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (2м).</p>	<p>Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча.</p>
30	<p>1 часть. Выполнение на лыжах приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом. 2 часть. и/у: «Кто дальше», «Кто быстрее». 3 часть. И.м.п. «Найди следы зайцев».</p>	<p>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить и/у с бегом и прыжками.</p>
31	<p>1 часть. Ходьба и бег м/у предметами. 2 часть. ОРУ.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге м/у предметами; разучить метание в</p>

	<p>ОВД: 1) метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м;</p> <p>2) подлезание под палку (шнур) (высота 40 см);</p> <p>3) перешагивание через шнур (высота 40 см) п/и «Мышеловка».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p>
32	<p>ОВД: 1) метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м; 2) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; 3) ходьба на носках м/у кеглями. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	<p>Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках м/у предметами, в прыжках.</p>
33	<p>1 часть. Ходьба по кругу, взявшись за руки, переход на бег.</p> <p>2 часть. и/у: «Точно в круг», »Кто дальше». п/и «Ловишки».</p> <p>3 часть. Ходьба за самым ловким ловишкой».</p>	<p>Повторить и/у с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.</p>
34	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты) с изменением направления движения; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. ОРУ</p> <p><i>ОВД:</i> 1) лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвёртой рейке; спуск вниз, не пропуская реек;</p> <p>2) равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой; прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд (дистанция 6 м);</p> <p>3) отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) (дистанция 8 м). п/и «Гуси-лебеди».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия в ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p>
35	<p><i>ОВД:</i> 1) лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек;</p> <p>2) ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой;</p> <p>3) прыжки с ноги на ногу</p>	<p>Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх.</p>

	<p>между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м);</p> <p>4) бросание мяча (малый диаметр) вверх и ловля его одной рукой (правой и левой).</p>	
36	<p>I часть. Ходьба с выполнением заданий по команде (попрыгать на двух ногах, как зайцы и т.д.).</p> <p>II часть. И/у: «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику».</p> <p>п/и «Ловишки-перебежки».</p> <p>III часть. И.м.п. по выбору детей.</p>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.
Март		
1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег враспынную.</p> <p>II часть. ОРУ</p> <p><i>ОВД:</i> 1) равновесие-ходьба по канату боком приставочным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;</p> <p>2) прыжки из обруча в обруч (рас- стояние между обручами 40 см);</p> <p>3) перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.</p> <p>п/и «Пожарные на учении».</p> <p>III часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».</p>	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канту (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
2	<p><i>ОВД:</i> 1) равновесие-ходьба по канату боком приставочным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;</p> <p>2) прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт.), положенные в ряд;</p> <p>3) перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.</p>	Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.
3	<p>I часть. Непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты) между ледяными постройками, переход на ходьбу.</p> <p>II часть. И/у: »Пас точно на клюшку», «Проведи- не задень».</p> <p>п/и «Горелки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Повторить и/у с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.

4	<p>1 часть. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег врассыпную м/у кубиками.</p> <p>2 часть. ОРУ. ОВД: 1) прыжки в высоту с разбега, приземляясь на мат; 2) метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча; 3) ползание на четвереньках м/у предметами п/и «Медведи и пчелы».</p> <p>3 часть. Ходьба колонной по одному.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p>
5	<p>ОВД: 1) прыжки в высоту с разбега; 2) метание мешочков в вертикальную цель (3м); 3) ползание на четвереньках по прямой.</p>	<p>Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках.</p>
6	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; переход на бег.</p> <p>2 часть. и/у: «Ловкие ребята», «Кто быстрее». п/и «Карусель».</p> <p>3 часть. И.м.п.</p>	<p>Повторить бег в чередовании с ходьбой; и/у с мячом и прыжками.</p>
7	<p>1 часть. Ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. ОРУ. ОВД: 1) лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; 2) равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше; 3) прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (3м). п/и «Стоп».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p>
8	<p>ОВД: 1) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; 2) равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; 3) прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.</p>	<p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p>
9	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег.</p> <p>2 часть. и/у: «Канатоходец», «Удочка».</p> <p>3 часть. И.м.п. «Угадай по голосу».</p>	<p>Упражнять в беге и ходьбе в чередовании; повторить и/у в равновесии, прыжках и с мячом.</p>

10	<p>1 часть. Ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. ОРУ.</p> <p>ОВД: 1) лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз;</p> <p>2) метание мешочков в горизонтальную цель (3м);</p> <p>3) равновесие- ходьба на носках м/у набивными мячами, руки за головой.</p> <p>п/и «Не оставайся на полу».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p>
11	<p>ОВД: 1) метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м, способом от плеча;</p> <p>2) ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени м/у предметами;</p> <p>3) равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.</p>	<p>Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии.</p>
12	<p>1 часть. Бег в быстром темпе.</p> <p>2 часть. и/у: «Прокати- сбей», «Пробеги- не задень».</p> <p>п/и «Удочка».</p> <p>3 часть. и.м.п.</p>	<p>Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить и/у с прыжками.</p>
Апрель		
13	<p>1 часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2 часть. ОРУ.</p> <p>ОВД: 1) равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; 2) прыжки через бруски; 3) броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.</p> <p>п/и «Медведь и пчелы».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p>
14	<p>ОВД: 1) ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раза); 2) прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет; 3) броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх.</p>
15	<p>1 часть. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2 часть. и/у: «Ловишки- перебежки», Передача мяча в колонне</p>	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом, эстафету с большим мячом.</p>

	3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
16	1 часть. Ходьба и бег м/у предметами. 2 часть. ОРУ. ОВД: 1) прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; 2) прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах; 3) пролезание в обруч прямо и боком. п/и «Стой». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Повторить ходьбу и бег м/у предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
17	ОВД: 1) прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед; 2) прокатывание обручей друг другу (3м); 3) пролезание в обруч.	Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч.
18	1 часть. Бег в умеренном темпе, ходьба враспынную м/у предметами. 2 часть. и/у: «Пройди- не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай». Эстафета с прыжками. 3 часть. И.м.п. «Кто ушел».	Упражнять в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить и/у с прыжками, с мячом.
19	1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде, ходьба и бег с перешагиванием через кубики. 2 часть. ОРУ. ОВД: 1) метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой (от плеча); 2) ползание по прямой, затем переползание через скамейку; 3) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. п/и «Удочка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
20	ОВД: 1) метание мешочков в вертикальную цель (3 м) правой и левой рукой; 2) ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; 3) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	Повторить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
21	1 часть. Бег в быстром темпе. Ходьба колонной по одному. 2 часть. и/у: «Кто быстрее», «мяч в кругу». п/и «Карусель».	Повторить бег на скорость; и/у с мячом, прыжками и бегом.

	3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
22	<p>1 часть. Ходьба и бег м/у предметами колонной по одному.</p> <p>2 часть. ОРУ.</p> <p><i>ОВД:</i> 1) лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек;</p> <p>2) прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед;</p> <p>3) равновесие-ходьба боком приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>п/и «Горелки».</p> <p>3 часть. И.м.п. »Угадай, чей голосок«.</p>	Упражнять в ходьбе и беге м/у предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
23	<p><i>ОВД:</i> 1) лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек;</p> <p>2) прыжки - перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м);</p> <p>3) ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс.</p>	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; ходьбе на носках.
24	<p>I часть. Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2-3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м) на скорость.</p> <p>II часть. <i>И/у:</i> «Сбей кеглю», «Пробеги - не задень».</p> <p>Игра «С кочки на кочку».</p> <p>III часть. Ходьба колонной по одному между обручами.</p>	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.
Май		
25	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. ОРУ</p> <p><i>ОВД:</i> 1) равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс;</p> <p>2) прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) до флажка;</p> <p>3) броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой,</p>	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.

	<p>ловля его двумя руками. п/и «Мышеловка».</p> <p>III часть. Игра «Что изменилось?».</p>	
26	<p>ОВД: 1) равновесие-ходьба по гимна-стической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;</p> <p>2) прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м).</p>	<p>Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках.</p>
27	<p>I часть. Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе.</p> <p>II часть. И/у: »Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».</p> <p>п/и «Гуси- лебеди».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.</p>
28	<p>1 часть. Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры.</p> <p>2 часть. ОРУ.</p> <p>ОВД: 1) прыжки в длину с разбега; 2) перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди;</p> <p>3) ползание по прямой на ладонях и ступнях. п/и «Не оставайся на полу».</p> <p>3 часть. И.м.п. «Найди и промолчи».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча.</p>
29	<p>ОВД: 1) прыжки в длину с разбега;</p> <p>2) забрасывание мяча в корзину с расстояния 1 м;</p> <p>3) лазанье под дугу (обруч).</p>	<p>Упражнять в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу.</p>
30	<p>1 часть. Ходьба и бег м/у предметами в умеренном темпе.</p> <p>2 часть. и/у «Прокати – не урони» «Ктобыстрее», «Забрось в кольцо».</p> <p>п/и «Совушка».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей; повторить и/у с мячом.</p>
31	<p>1 часть. Ходьба и бег м/у предметами колонной по одному; в рассыпную.</p> <p>2 часть. ОРУ.</p> <p>ОВД: 1) броски мяча о пол и ловля его двумя руками;</p> <p>2) лазанье- пролезание в обруч правым и левым боком в группировке;</p> <p>3) равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге м/у предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p>

	дальше; п/и «Пожарные на учении». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
32	ОВД: 1) броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; 2) лазанье в обруч прямо и боком; 3) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.
33	1 часть. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. 2 часть. и/у «Кто быстрее», »Ловкие ребята». п/и «Мышеловка». 3 часть. Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.	Повторить бег на скорость; и/у с мячом и в прыжках.
34	1 часть. Ходьба и бег с изменением темпа движения. 2 часть. ОРУ. ОВД: 1) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков. 2) равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи; 3) прыжки на двух ногах м/у кеглями; п/и «Караси и щука». 3 часть. Ходьба колонной по одному.	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки м/у предметами.
35	ОВД: 1) лазанье по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; 2) ходьба с перешагиванием через бруски; 3) прыжки на правой и левой ноге попеременно (5м).	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках.
36	1 часть. Ходьба в колонне по одному. 2 часть. и/у «Мяч водящему» п/и «Не оставайся на земле». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; и/у с мячом.

2.6. Перспективно – тематический план работы ОО «Физическое развитие» детей 6-7 лет.

Сентябрь	
1 неделя	
1 часть. Ходьба колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег враспынную; бег с	Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной

<p>нахождением Своего места в колонне. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно. • Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). • Перебрасывание мяча (диаметр 20– 25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). <p>III часть. «Ловишки».</p>	<p>осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.</p>
<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (два приставных шага, на третий — перешагивание через мяч). Голову и спину Держать прямо, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (за голову). • Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.; расстояние между мячами 4 см). • Переброска мячей (диаметр 20– 25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча.</p>
<p>I часть. Бег шеренгами. Ходьба врассыпную; в колонне по одному. II часть. Игровые упражнения «Ловкие ребята », «Догони свою пару III часть. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>	<p>Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в прокатывании обручей; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p>
2 неделя	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка. • Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы) (расстояние 4 м). • Лазанье под шнур (3–4 раза). <p>III часть. Игра мало подвижности «Летает — не летает ».</p>	<p>Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь пола.</p>
<p><i>Основные виды движений</i></p>	<p>Упражнять в прыжках с доставанием до</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах между предметами, Положенными в одну линию (дистанция 6–8 м; расстояние между предметами 0,5 м). • Переброска мяча стоя в шеренгах (стойка Ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание Мяча друг другу из положения двумя руками снизу. • Упражнение в ползании «Крокодил». 	<p>предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну! », «Прокати обруч ».</p> <p>Подвижная игра «Совушка ».</p> <p>III часть. Игра «Великаны и гномы ».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.</p>
<p>3 неделя</p>	
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (3–4 раза). • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи »). • Ходьба по гимнастической скамейке на середине скамьи выполнить поворот в среднем темпе, пройти дальше. 	<p>Упражнять в равновесии; повторить переползание по гимнастической скамейке, задания с мячом.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами (5–6 кубиков, расстояние между предметам 0,5 м).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Быстро передай », «Пройди — не задень ».</p> <p>Подвижная игра « Совушка ».</p> <p>III часть. Игра «Летает — не летает».</p>	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега; Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.</p>
<p>I часть. Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу. Поворот в ходьбе, Беге в движении по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палками. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. • Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. • Прыжки из обруча в обруч (8–10 обручей <p>Лежат в шахматном порядке). Подвижная игра «Не попадись ».</p>	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры.</p>

III часть. Ходьба в колонне по одному.	
4 неделя	
<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (6–8 кубиков (мячей); расстояние между предметами 0,5 м).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные вид движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. • Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6–8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). • Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (10–12 раз). Подвижная игра «Перелет птиц». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа.</p>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной поре и прыжках; развивать ловкость упражнениях с мячом.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3–4 м). • Перебрасывание мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах (расстояние 2–2,5 м). 	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге, на третий шаг перепрыгивание) (4–5 брусков высота бруска 6–10 см).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Перебрось — поймай », «Не попадись».</p> <p>III часть. Подвижная игра «Фигуры ».</p>	<p>Упражнять в беге с преодолением препятствий, в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>
Октябрь	
1 неделя	
<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (6–8 кубиков (мячей); расстояние между предметами 0,5 м).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине 	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>

<p>присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6–8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). •Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (10–12 раз). Подвижная игра «Перелет птиц». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа.</p>	
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. •Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3–4 м). •Перебрасывание мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах (расстояние 2–2,5 м). 	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа; бег с преодолением препятствий—перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге, на третий шаг перепрыгивание) (4–5 брусков; высота бруска 6–10 см). II часть. Игровые упражнения: «Перебрось—поймай», «Не попадись».</p> <p>III часть. Подвижная игра «Фигуры».</p>	<p>Упражнять в беге с преодолением препятствий, в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>
<p>2 неделя</p>	
<p>I часть. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена направления движения, переход к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат (коврик). •Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). •Ползание на ладонях и ступнях («по □ медвежьи») (дистанция 4–5 м). 	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>

<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра «Эхо»</p>	
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. • Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. • Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. 	<p>Упражнять в прыжках; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты). II часть. Игровые упражнения: «Кто самый меткий?», «Перепрыгни—не задень». Подвижная игра «Совушка». II часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.</p>
<p>3 неделя</p>	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). • Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). • Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. <p>Подвижная игра «Удочка». III часть. Игра малой подвижности «Летает—не летает».</p>	<p>Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча между предметами (6–8 шт.; расстояние между предметами 1 м). • Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5–1 кг). Дистанция 3–4 м. • Равновесие—ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный. 	<p>Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Успей»</p>	<p>Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.</p>

<p>выбежать», «Мяч водящему». Подвижная игра «Не попадись».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
4 неделя	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа. Бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). • Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5–6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). • Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Подвижная игра «Удочка». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>
<p>Основные виды движений • «Проползи—не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах между предметами, в конце дистанции прыгнуть в обруч. • Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 	<p>Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; в ходьбе по повышенной опоре.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); ходьба.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Лягушки», «Не попадись». Подвижная игра «Ловишки с ленточками». III часть. Игра «Эхо».</p>	<p>Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</p>
Ноябрь	
1 неделя	
<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. • Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шт.) подряд без паузы. 	<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p>

<ul style="list-style-type: none"> •Эстафета с мячом «Мяч водящему». <p>Подвижная игра «Догони свою пару».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p>	
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. •Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. •Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант). 	<p>Упряжнять в ходьбе по канату (шнуру); в прыжках через шнур.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному между кеглями; ходьба с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски. II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким». Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Затейники»</p>	<p>Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>
<p>2 неделя</p>	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по сигналу, с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. •Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. •Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (двумя руками из-за головы). <p>III часть. Подвижная игра «Фигуры».</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. •Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). •Передача мяча в шеренгах (эстафета). 	<p>Упражнять в прыжках через короткую скакалку; передаче мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>

<p>II часть. Игровые упражнения: «Передача мяча», «Не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Затейники».</p>	
<p>3 неделя</p>	
<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками.</p> <p>I часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. • Лазанье под дугу (3–4 дуги). • Ходьба на носках, руки за головой, между предметами. <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает—не летает»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3–4 м. • Ползание «по□медвежьей» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопок в ладоши над головой. • Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове 	<p>Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе по гимнастической скамейке.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук; ходьба мелким, семенящим шагом на носочках (в чередовании); бег враспынную; ходьба.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень». Подвижная игра «По местам».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>
<p>4 неделя</p>	
<p>I часть. Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). • Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.</p>

<ul style="list-style-type: none"> •Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. •Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля после отскока двумя руками. Подвижная игра «Фигуры». III часть. Ходьба в колонне по одному 	
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. •Равновесие—ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15–20 см), руки на пояс или за голову. •Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант) 	<p>Повторить лазанье на гимнастическую стенку с переходом с одного пролета на другой; упражнения в прыжках и на равновесие.</p>
<p>I часть. Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу поворот прыжком направо (налево); ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в поворотах прыжком на месте; в прыжках на правой и левой ноге, огибая предметы; в выполнении заданий с мячом.</p>
Декабрь	
I неделя	
<p>I часть. Общеразвивающие упражнения в парах. II часть. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3–4 мяча, расстояние между мячами 3 шага ребенка), руки свободно балансируют. •Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи), огибая их. •Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <p>III часть. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. •Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2–2,5 м) (стойка ноги на ширине плеч; броски двумя руками снизу, от груди и из□за головы). 	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом.</p>

<ul style="list-style-type: none"> •Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). 	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пройди—не задень», «Пас на ходу». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять в продолжительном беге; в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>
2 неделя	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким, свободным шагом; обычная ходьба; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (дистанция 6 м). •Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». •Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Подвижная игра «Салки с ленточкой». <p>III часть. Игра малой подвижности «Эхо».</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. •Прокатывание мяча между предметами (5–6 шт.; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. •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>Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; обычная ходьба. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пройди—не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!».</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p>

3 неделя	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими, свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег враспынную; чередование ходьбы и бега.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. •Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. •Равновесие— ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. <p>Подвижная игра «Попрыгунчики□воробышки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). •Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). •Прыжки со скамейки на мат или коврик. 	<p>Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую□либо позу; бег враспынную, ходьба в колонне по одному с изменением темпа.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди—не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапля».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить упражнения с мячом, в прыжках, на равновесие.</p>
4 неделя	
<p>I часть. Ходьба и бег по кругу; по сигналу поворот кругом и продолжение ходьбы. Бег; по команде поворот без остановки движения.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. •Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. •Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Подвижная игра 	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по□медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p>

<p>«Хитрая лиса».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Эхо».</p>	
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. •Равновесие—ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову. •Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 	<p>Упражнять в ползании по скамейке «по □ медвежьей»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи»</p>	<p>Упражнять в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность</p>
Январь	
1 неделя	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, по сигналу поворот в другую сторону; бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. •Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. •Ведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) (дистанция 10 м). Подвижная игра «День и ночь». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному со сменой темпа.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. •Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии). •Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. 	<p>Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствие.</p>
<p>I часть. Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользи—не упади». Подвижная игра «Два Мороза».</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.</p>

III часть. Ходьба в колонне по одному	
2 неделя	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук (за голову, на пояс, в стороны, вверх); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места (на мат). • «Поймай мяч» (двое ребят перебрасывают мяч друг другу (расстояние 2 м), третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его). • Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5–6 м. <p>III часть. Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с приседанием, поворотом кругом и т. д.). • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 	<p>Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p>
<p>I часть. Игровое упражнение «Снежная королева».</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки». Игра «Два Мороза».</p> <p>III часть. Ходьба в умеренном темпе между постройками.</p>	<p>Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».</p>
3 неделя	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. • Лазанье под шнур. • Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом перешагивая через кубики. <p>III часть. Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Переброска мячей друг другу (в шеренгах, с ловлей после отскока от пола). 	<p>Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур, ползание на ладонях и коленях.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), лазанье под шнур (высота от пола 50 см). • Ходьба на носках между предметами (5–6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. 	
<p>I часть. Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); ходьба и бег чередуются.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Хоккеисты», катание друг друга на санках. Игра «Два Мороза».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному между снежками (умеренный темп).</p>	<p>Упражнять в ходьбе между предметами; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.</p>
4 неделя	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу: ходьба и бег в рассыпную; ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. • Равновесие—ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. • Прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижная игра «Паук и мухи». <p>III часть. Игра по выбору детей</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; в сохранении равновесия и в прыжках.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6–8 шт.; расстояние между предметами 1 м). • Равновесие—ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6–8 обручей) без паузы. 	<p>Упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд» (катание друг друга на санках по кругу).</p>	<p>Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».</p>
Февраль	
1 неделя	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба в колонне.</p>	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с</p>

<p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4–5 шт.). •Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. •Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Подвижная игра «Ключи». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Равновесие—ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. •Прыжки между предметами на правой, затем левой ноге. •Передача мяча по кругу (большой диаметр). 	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; в бросании мяча.</p>
<p>I часть. Ходьба между санками «змейкой», бег в умеренном темпе.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Точная подача», «Попрыгунчики». III часть. Подвижная игра «Два Мороза».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, задание с прыжками.</p>
<p>2 неделя</p>	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Прыжки—подскоки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. •Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. •Лазанье под дугу прямо и боком. Подвижная игра «Не оставайся на земле». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. •Ползание на ладонях и коленях между предметами (5–6 шт.). •Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). 	<p>Упражнять прыжках с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); в переброске мяча; в лазанье в обруч (под дугу).</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением</p>

<p>умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру». Ходьба колонной по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Пас на клюшку».</p> <p>III часть. Игра «Затейники».</p>	<p>заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой</p>
<p>3 неделя</p>	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба широким, свободным шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. •Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе. •«Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2–2,5 м. Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками). <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. •Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи попеременно правой и левой ногой. •Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 	<p>Упражнять в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания</p>
<p>I часть. Ходьба по кругу; на сигнал «Ветер!» ускорить шаг; переход на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» замедлить движение, остановиться.</p> <p>II часть. «Гонка санок» (эстафета). «Загони шайбу».</p> <p>III часть. Игра «Карусель»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>
<p>4 неделя</p>	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). Основные виды</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>

<p>движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках между предметами. • Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. • Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Подвижная игра «Жмурки». <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p>	
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. • Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. • Эстафета с мячом «Передал—садись» 	<p>Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>
<p>I часть. Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Не попадись», «Метание снежков».</p> <p>III часть. Игра «Белые медведи» («Карусель»).</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.</p>
Март	
1 неделя	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу—на середине разойтись, сохранив равновесие. • Прыжки на двух ногах вперед, ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). • Эстафета «Передача мяча в шеренге». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие—ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. • Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге). • Эстафета с мячом. 	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p>
<p>I часть. Бег на скорость (дистанция 10 м), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку».</p>	<p>Повторить упражнение в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p>

III часть. Игра малой подвижности.	
2 неделя	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. •Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля после отскока. •Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). <p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). •Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. •Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по□медвежьих». 	<p>Упражнять в прыжках, ползании; повторить задания с мячом.</p>
<p>I часть. Игра с бегом «Мы—веселые ребята».</p> <p>II часть. Игра «Охотники и утки».</p> <p>III часть. Игра «Тихо—громко».</p>	<p>Упражнять в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>
3 неделя	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Метание мешочков в горизонтальную цель. •Ползание на четвереньках. •Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. <p>Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Метание мешочков в горизонтальную цель. •Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. •Равновесие—ходьба между предметами 	<p>Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p>

(6–8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.	
I часть. «Кто скорее до мяча». II часть. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Ловкие зайчата». Подвижная игра «Горелки». III часть. Игра «Эхо».	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
4 неделя	
I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений •Лазанье на гимнастическую стенку. •Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами один шаг ребенка), попеременно правой и левой ногой, руки за голову. •Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние между предметами 40 см). Подвижная игра «Совушка». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Основные виды движений •Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). •Эстафета «Передача мяча в шеренге». •Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
I часть. Игровое упражнение «Салки—перебежки». II часть. Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне». Игра «Удочка» (с прыжками). III часть. Игра «Горелки»	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.
Апрель	
1 неделя	
I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; ходьба. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений •Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. •Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. •Переброска мячей в шеренгах. Подвижная игра «Хитрая лиса». III часть. Ходьба в колонне по одному	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
Основные виды движений	Повторить упражнения на равновесие, в

<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. • Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. • Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). 	прыжках, с мячом.
<p>I часть. Игровое задание «Быстро в шеренгу».</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Перешагни—не задень», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы»</p>	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
2 неделя	
<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега. • Перебрасывание мяча друг другу в парах. • Ползание на четвереньках («Кто быстрее до кубика»). <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега. • Эстафета с мячом «Передал—садись». • Лазанье под шнур в группировке. 	Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги), в перебрасывании мяча друг другу.
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону, ходьба; бег врассыпную, по сигналу остановиться. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины». Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
3 неделя	
<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность. 	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии

<ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. • Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Затейники». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность. • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. • Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). 	<p>Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки».</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пройди—не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч». Игра малой подвижности «Тихо—громко».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Повторить бег на скорость; упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>
4 неделя	
<p>I часть. Игровое задание «По местам».</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча в шеренгах. • Прыжки в длину с разбега. • Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. Подвижная игра «Салки с ленточкой». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5–8 шнуров). • Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение—стойка ноги на ширине плеч. • Игровое упражнение с бегом «Догони пару». 	<p>Повторить упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу поворот направо и прыжок вперед. Ходьба (до следующего сигнала). Ходьба и бег враспышную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне». Подвижные игры: «Лягушки в болоте», «Горелки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>	<p>Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.</p>

Май	
1 неделя	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары (без остановки); бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. •Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). •Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. Подвижная игра «Совушка». <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; продолжить ходьбу, сойти со скамьи, не прыгая. •Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. •Прыжки на двух ногах между предметами. 	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; бег.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось—поймай». Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>III часть. Игра по выбору детей</p>	<p>Упражнять в продолжительном беге; в перебрасывании мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p>
2 неделя	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Прыжки в длину с места. •Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6–10 м). •Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь пола и верхнего края обруча. Подвижная игра «Горелки». <p>III часть. Игра «Летает—не летает».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p>

<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Прыжки в длину с разбега. •Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3–4 м). •Равновесие—ходьба между предметами с мешочком на голове. 	<p>Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3–4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги); повторить упражнения с мячом.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс (в чередовании); бег врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу». Игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p>
<p>3 неделя</p>	
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Метание мешочков на дальность. •Равновесие—ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. •Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробьи и кошка». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Метание мешочков на дальность правой и левой рукой—«Кто дальше бросит». •Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. •Равновесие—ходьба между предметами на носках с мешочком на голове 	<p>Упражнять в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии.</p>
<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой—бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) (в чередовании). Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом. Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>
<p>4 неделя</p>	

<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палками. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. •Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (руки за головой или на пояс). •Прыжки на двух ногах между кеглями (расстояние между кеглями 40 см). Подвижная игра «Охотники и утки». <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает—не летает».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>
<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> •Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках—«по □ медвежьи». •Прыжки между предметами на правой и левой ноге •Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. 	<p>Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>
<p>Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>	<p>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p>

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Рабочая программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. *Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми*, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. *Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности*, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. *Формирование игры* как важнейшего фактора развития ребенка.

4. *Создание развивающей образовательной среды*, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. *Сбалансированность репродуктивной* (воспроизводящей готовый образец) *и продуктивной* (производящей субъективно новый продукт) *деятельности*, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. *Участие семьи* как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. *Профессиональное развитие педагогов*, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

При любом уровне материально-технического обеспечения содержание развивающей предметной среды удовлетворяет потребностям актуального и перспективного развития детей.

Организация развивающей предметно-пространственной образовательной среды для детей дошкольного возраста в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие».

Элементы предметно-пространственной среды	Минимальный уровень	Базовый уровень
Оборудование для физического развития.	Индивидуальные предметы для развития движений.	Физкультурное оборудование для групповых занятий.

3.3. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

ДОУ, реализующее рабочую программу по образовательной области

1.1. «Физическое развитие» в СП МБОУ «СОШ с.Семёновка» – детский сад «Сказка» Аркадакского района Саратовской области

обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи, в т. ч.:

— осуществлять все виды деятельности ребенка, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;

— использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии (в т. ч. игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);

— обеспечивать эффективное использование профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников ДОУ, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой компетентности и мастерства мотивирования детей;

– эффективно управлять ДООУ, осуществляющей образовательную деятельность, с использованием технологий управления проектами и знаниями, управления рисками, технологий разрешения конфликтов, информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

ДООУ создаёт материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения образовательной области «Физическое развитие»

2) выполнение ДООУ требований:

– санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:

– пожарной безопасности и электробезопасности;

– охране здоровья воспитанников и охране труда работников ДООУ;

ДООУ имеет необходимое для всех видов образовательной деятельности педагогической, административной и хозяйственной деятельности оснащение и оборудование.

3.4. Планирование образовательной деятельности

1	Инвариантная часть образовательные области	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа №1	Старшая группа №2	Подготовительная к школе группа
		Количество занятий в неделю					
1.4	Физическое направление	3	3	3	3	3	3
	Физическая культура	3	3	3	3	3	3
Взаимодействие взрослого с детьми в различных видах деятельности							
	Игровая деятельность	ежедневн о	ежеднев но	ежедне вно	ежедневн о	ежедневно	ежедневн о
	Прогулки	ежедневн о	ежеднев но	ежедне вно	ежедневн о	ежедневно	ежедневн о
Самостоятельная деятельность детей							
	Самостоятельная игра	ежедневн о	ежеднев но	ежедне вно	ежедневн о	ежедневно	ежедневн о
Оздоровительная работа							
	Утренняя гимнастика	ежедневн о	ежеднев но	ежедне вно	ежедневн о	ежедневно	ежедневн о
	Комплексы закаливающих процедур	ежедневн о	ежеднев но	ежедне вно	ежедневн о	ежедневно	ежедневн о
	Гигиенические процедуры	ежедневн о	ежеднев но	ежедне вно	ежедневн о	ежедневно	ежедневн о

3.5 Методические пособия рабочей программы по образовательной области

«Физическое развитие»

Перечень программ, технологий, методических пособий	<p>«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» Примерная основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. М.А. Васильевой. - 3-е из., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА — СИНТЕЗ, 2015.</p> <p>Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы»:Младшая группа (3-4)/ Ред.-сост. В.А. Вилюнова.</p> <p>Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы»:Средняя группа (4-5)/ Ред.-сост. А.А. Бывшева.</p> <p>Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы»:Старшая группа (5-6)/ Ред.-сост. А.А. Бывшева.</p> <p>Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы»:Подготовительная к школе группа (6-7)/ Ред.-сост. В.А. Вилюнова.</p> <p>Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детьми 3-7 лет.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).</p> <p>Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017</p>
---	---