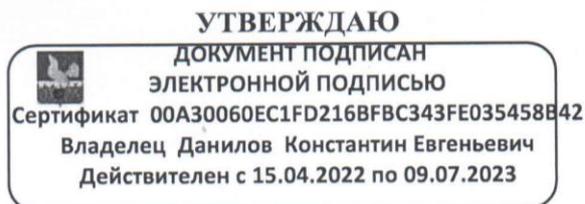


Приказ MAOY KCOШ-ДС  
ОД-566 от 31.08.2022

Рассмотрено  
на заседании методического  
совета MAOY «KCOШ – ДС»  
протокол № 1 от 30.08 2022



Директор MAOY «KCOШ – ДС» Данилов К.Е.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
С 1,5 ДО 8 ЛЕТ  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**MAOY «KCOШ-ДС»**

Инструктор по физической культуре:

Скоркина Оксана Николаевна

г. Пыть-Ях,

2022 г

## **Содержание:**

### **1. Целевой раздел**

Пояснительная записка.

1.1. Цель.

1.2. Основные задачи.

### **2. Содержательный раздел**

2.1. Двигательная активность детей

- Организация физкультурно-оздоровительной работы.
- Перспективное планирование физкультурных досугов.
- Перспективное планирование работы с родителями.
- Перспективное планирование работы с воспитателями.
- Перспективное планирование кружковой работы.
- Перспективное планирование группы здоровья «Крепыш».
- Перспективное планирование спортивных праздников.

### **3. Организационный раздел**

Содержание педагогической работы:

3.1. Группа общеразвивающей направленности с 2 до 3 лет.

Направление «Физическое развитие»: Образовательная область «Здоровье».

Образовательная область «Физическая культура».

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

3.2. Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет.

Направление «Физическое развитие»: Образовательная область «Здоровье».

Образовательная область «Физическая культура».

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

3.3. Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет.

Направление «Физическое развитие»: Образовательная область «Здоровье».

Образовательная область «Физическая культура».

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

3.4. Группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет.

Направление «Физическое развитие»: Образовательная область «Здоровье».

Образовательная область «Физическая культура».

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

3.5. Группа общеразвивающей направленности с 6 до 8 лет.

Направление «Физическое развитие»: Образовательная область «Здоровье».

Образовательная область «Физическая культура».

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Литература.

## 1. Целевой раздел

### Пояснительная записка

Основанием для разработки программы является – устав МАОУ "КСОШ - ДС", общеобразовательная программа дошкольного образования по редакции Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования, СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. №26.

Рабочая программа разрабатывалась с учетом рекомендаций авторов «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Рабочая программа разрабатывалась с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. Предусмотрено удовлетворение социального заказа по физкультурно-оздоровительной направленности в формах, определённых Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

В данной рабочей программе представлена модель образовательной деятельности, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях воспитанников.

**1.1. Цель** - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности, прочувствование предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

### **1.2.Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:**

- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в МАОУ «КСОШ-ДС» используются следующие педагогические средства: физкультурная образовательная деятельность, физкультурные досуги и праздники, кружок «Веселый мяч», группа здоровья «Крепыш».

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры).

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы центры физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию основных движений на физкультурной образовательной деятельности. Причём, в каждом возрастном периоде образовательная деятельность имеет разную направленность:

- Маленьким детям ОД должна доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, обучить приёмам элементарной страховки.
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старшем возрасте – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому я пытаюсь использовать разнообразные варианты проведения образовательной деятельности:

- ОД по традиционной схеме.
- ОД, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
- ОД - тренировки в основных видах движений.
- Ритмическая гимнастика.
- ОД - соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- ОД - зачёты.
- Сюжетно-игровая образовательная деятельность.

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: октябрь - вводная, апрель – заключительная.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы работы	Виды	Количество и длительность (в мин.)			
		Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет	Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет	Группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет	Группа общеразвивающей направленности с 6 до 7 лет
Образовательная деятельность	В помещении	2 раза в неделю 15 минут	2 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
	На улице			1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 20 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40

	Физкультминутки (в середине статической ОД)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности			
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30	1 раз в месяц 40
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### **Организация физкультурно-оздоровительной работы**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

#### **Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности;
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

#### **Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

### 1.Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в МАОУ «КСОШ-ДС»;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

### 2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- составление планов оздоровления;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

### 3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

### 4. Профилактическое направление

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;
- дегельминтизация;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

## ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим Гибкий режим Организация микроклимата и стиля жизни групп Соблюдение питьевого режима	Вновь прибывшие дети Все группы
2	Физические упражнения	Утренняя гимнастика Физкультурно-оздоровительные мероприятия, упражнения, развлечения, игры Подвижные и дидактические игры Профилактическая гимнастика Спортивные игры Физкультурные минутки и динамические паузы	Все группы  Группы общеразвивающей направленности с 4 до 7 лет
3	Гигиенические и водные процедуры	Умывание Мытье рук по локоть Игры с водой и песком	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений Сон при открытых фрамугах Прогулки на свежем воздухе 2 раза	Все группы

		в день Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	
5	Активный отдых	Развлечения и праздники Игры и забавы Дни здоровья Походы на территории детского сада и за ее пределами	Все группы
6	Музыкотерапия	Музыкальное сопровождение режимных моментов Музыкальное сопровождение игр, упражнений, развлечений Музыкальная и театрализованная деятельность	Все группы
7	Аутотренинг и психогимнастика	Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы Игры-тренинги на снятие невротических состояний Игровой самомассаж Дыхательная, звуковая, пальчиковая гимнастика	Все группы
8	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед	Все группы
9	Витаминотерапия	Включение в рацион питания: соков, фруктов, овощей, зелени	Все группы

### **Структура образовательной деятельности**

Образовательная деятельность состоит из трёх частей.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

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

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

### **Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

**Образовательная деятельность тренировочного типа** направлена на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Образовательная деятельность включает многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В ОД данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, веревочной лестнице и др.

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

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

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

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

**Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

### **Принципы организации занятий**

**Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

**Принцип развивающего обучения** от детей требуется приложить усилия для овладения новыми движениями.

**Принцип интеграции:** процесс оздоровления детей в МАОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Методы и приемы обучения:**

#### **Наглядные:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

**Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями**

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи</b>
«Социализация»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.
«Здоровье»	В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.
«Музыка»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Коммуникация»	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
«Познание»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.
«Труд»	Накопление опыта двигательной активности.

**Материально – технические условия организации физической культуры детей.**

- \*Центр для двигательной активности ребенка в группе;
- \*Информационная папка;
- \*Физкультурный зал;
- \*Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада.

**Технические средства оборудования**

- \*Магнитофон;
- \*CD и аудио материал.
- \*Интерактивный пол

**Наглядно – образный материал**

\*Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);

\*Игровые атрибуты для подвижных игр.

**Перспективное планирование физкультурных досугов.**

Дата проведения	Мероприятия	Группы
Сентябрь	«Три сигнала светофора». «Три сигнала светофора» «Дорожные знаки» «Незнайка и дорожные знаки»	Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет Группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет Группа общеразвивающей направленности с 6 до 8 лет
Октябрь	«Урожай собирай» «Кто быстрее» «Урожай собирай» «Осенний забег»	Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет Группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет Группа общеразвивающей направленности с 6 до 8 лет
Ноябрь	«Поздравляем мамочку» «Подарок мамочке» «День матери» «Мамин день»	Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет Группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет Группа общеразвивающей направленности с 6 до 8 лет
Декабрь	«Зимушка-зима» «Зимние забавы» «Зимние чудеса» «Весёлые превращения»	Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет Группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет Группа общеразвивающей направленности с 6 до 8 лет
Январь	«Летят снежинки» «Все на санки» «Зимние виды спорта» «Зимние виды спорта»	Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет Группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет Группа общеразвивающей направленности с 6 до 8 лет
Февраль	«Мальчишки силачи» «А ну-ка, мальчики» «А ну-ка, мальчики» «А ну-ка, мальчики»	Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет Группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет Группа общеразвивающей направленности с 6 до 8 лет
Март	«Девочки, вперёд» «А ну-ка, девочки» «А ну-ка, девочки» «А ну-ка, девочки»	Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет Группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет Группа общеразвивающей направленности с 6 до 8 лет
Апрель	«Весна пришла» «Играй, соревнуйся» «День прыгуна» «Играй, соревнуйся»	Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет Группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет Группа общеразвивающей направленности с 6 до 8 лет
Май	«Играй, веселись» «День бегуна» «Все на старт» «Самокаты и велосипеды»	Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет Группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет Группа общеразвивающей направленности с 6 до 8 лет

### Перспективное планирование работы с родителями

№	Консультации для родителей	Дата проведения
1.	«Спортивная форма на занятиях по физической культуре».	Сентябрь
2.	«Утренняя гимнастика и её польза!».	Октябрь
3.	«Организация активного семейного отдыха».	Ноябрь
4.	«Зимние игры и забавы на улице».	Декабрь
5.	«Безопасность во время зимних прогулок».	Январь
6.	«Игровая площадка для детей дома».	Февраль
7.	«Сколиоз и его профилактика у детей дошкольного возраста».	Март
8.	«В здоровой семье – здоровые дети».	Апрель
9.	«Учите детей играть в мяч!».	Май

### Перспективное планирование работы с воспитателями.

№	Название мероприятий	Дата проведения
1.	Консультация «Взаимодействие педагогов дошкольного учреждения в процессе физкультурно-оздоровительной работы»	Сентябрь
2.	Консультация «Виды утренней гимнастики»	Октябрь
3.	Консультация «Воспитание нравственно – волевых качеств у дошкольников».	Ноябрь
4.	Консультация «Деятельность по Образовательной Области «Физическое развитие», как основная форма воспитания двигательной культуры дошкольников».	Декабрь
5.	Консультация «Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста».	Январь
6.	Консультация «Взаимодействие инструктора по физкультуре с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».	Февраль
7.	Консультация «Планирование и организация спортивных игр на прогулке».	Март
8.	Консультация «Общие положения руководства спортивными играми и упражнениями».	Апрель
9.	Консультация «Физкультурные праздники и досуги в детском саду».	Май

### Перспективное планирование кружковой работы. Кружок «Весёлый мяч».

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1-ая неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить правильно держать мяч в руках.</li> <li>2. Ловля мяча с набрасывания.</li> <li>3. Бег в медленном темпе в течении 30 секунд.</li> <li>4. Игра «Горячий мяч»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.</li> <li>2. Передача мяча двумя руками от груди.</li> <li>3. Бросок мяча в кольцо.</li> <li>4. «Эстафеты с мячом».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.</li> <li>2. Ведение мяча – остановка – передача мяча партнёру.</li> <li>3. Бросок мяча в кольцо.</li> <li>4. Игра «Мяч следующему».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча в парах.</li> <li>2. Ведение мяча правой и левой рукой.</li> <li>3. «Игра мячей».</li> <li>4. Игра «Кто больше».</li> </ol>
2-ая неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ловля мяча с набрасывания.</li> <li>2. Знакомство с игрой баскетбол.</li> <li>3. Сгибание, разгибание рук от пола (10 раз).</li> <li>4. Игра «Кто дальше».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча правой и левой рукой с продвижением вперёд.</li> <li>2. Передача мяча правой и левой рукой в парах.</li> <li>3. Бросок мяча в кольцо.</li> <li>4. Подъём прямых ног в висе на гимнастической стенке.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча в парах правой и левой рукой от плеча, двумя руками от груди.</li> <li>2. «Игра мячей».</li> <li>3. Бег в среднем темпе (1 минута).</li> <li>4. Игра «Горячий мяч».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег в среднем темпе (1 минута).</li> <li>2. Броски мяча на дальность правой и левой рукой.</li> <li>3. Игра «Догони свой мяч».</li> <li>4. Игра «Горячий мяч».</li> </ol>
3-ая неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Игра мячей».</li> <li>2. Передача мяча двумя руками от груди, приём мяча.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.</li> <li>4. «Эстафеты с мячом».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Игра мячей».</li> <li>2. Передача и приём мяча.</li> <li>3. Сгибание, разгибание рук от пола (11 раз).</li> <li>4. Игра «Догони свой мяч».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча в кольцо.</li> <li>2. Передача мяча в движении.</li> <li>3. О.Ф.П.</li> <li>4. Эстафеты с мячом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча в движении.</li> <li>2. Бросок мяча в кольцо любым способом.</li> <li>3. Эстафеты с мячом.</li> <li>4. Игра на внимание.</li> </ol>
4-ая неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча двумя руками от груди.</li> <li>2. «Игра мячей».</li> <li>3. Бег в медленном темпе (40 сек)</li> <li>4. Игра «Мяч следующему».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча в кольцо.</li> <li>2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине в сед за 30 секунд.</li> <li>3. Игра «Не потерять мяч».</li> <li>4. Эстафеты с мячом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча в кольцо правой и левой рукой.</li> <li>2. Ведение мяча с остановкой и передачей мяча партнёру.</li> <li>3. «Домашний стадион».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. О.Ф.П.</li> <li>2. Бросок мяча в кольцо.</li> <li>3. Передача мяча в пол – приём мяча.</li> <li>4. Эстафеты.</li> </ol>

			4. Эстафеты.	
--	--	--	--------------	--

	Январь	Февраль	Март
1-ая неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча двумя руками из-за головы через сетку.</li> <li>2. Ловля мяча с набрасывания.</li> <li>3. Бег в медленном темпе в течении 1 минуты.</li> <li>4. Игра «Мяч следующему».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча двумя руками от груди.</li> <li>2. Ведение мяча правой и левой рукой.</li> <li>3. Бросок мяча двумя руками в стену и ловля мяча.</li> <li>4. Эстафеты с мячом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча в кольцо правой и левой рукой.</li> <li>2. Ведение мяча в среднем темпе.</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке на скорость.</li> <li>4. Элементы баскетбола.</li> </ol>
2-ая неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ловля мяча с набрасывания.</li> <li>2. Знакомство с правилами игры в баскетбол.</li> <li>3. Сгибание, разгибание рук от пола (12 раз).</li> <li>4. Игра «Догони свой мяч».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча правой и левой рукой – ловля двумя руками.</li> <li>2. Ведение мяча правой и левой рукой с продвижением вперёд в медленном темпе.</li> <li>3. Челночный бег.</li> <li>4. «Игра мячей».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча в кольцо правой и левой рукой.</li> <li>2. Ведение мяча в быстром темпе.</li> <li>3. Полоса препятствий.</li> <li>4. Элементы баскетбола.</li> </ol>
3-ая неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча двумя руками от груди.</li> <li>2. Приём мяча двумя руками - руки согнуты в локтях.</li> <li>3. Подъём прямых ног в висе на гимнастической лестнице.</li> <li>4. Игра «Эстафеты с мячом».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра с мячом.</li> <li>2. Передача мяча правой, левой рукой – приём двумя руками.</li> <li>3. Бег в среднем темпе (1 минута).</li> <li>4. Игра «Пионербол».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча в кольцо двумя руками от головы.</li> <li>2. Игра «Пионербол».</li> <li>3. Бег 300 метров с высокого старта в медленном темпе.</li> <li>4. Эстафеты с мячом.</li> </ol>
4-ая неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча двумя руками от груди.</li> <li>2. Передача мяча в пол – приём партнёром.</li> <li>3. Бег в медленном темпе (1 минута).</li> <li>4. Игра «Горячий мяч».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча двумя руками друг другу продвигаясь вперёд – два шага - передача.</li> <li>2. Бросок мяча в кольцо.</li> <li>3. Наклон вперёд из положения сидя на полу.</li> <li>4. Эстафеты с мячом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча в кольцо любым способом.</li> <li>2. Ведение мяча – остановка - бросок мяча в кольцо.</li> <li>3. Челночный бег.</li> <li>4. «Кто больше забросит мячей».</li> </ol>

	Апрель	Май
1-ая неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча одной и двумя руками.</li> <li>2. Ведение мяча правой и левой рукой.</li> <li>3. Бросок мяча в кольцо.</li> <li>4. Игра «Баскетбол».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с игрой футбол.</li> <li>2. Ведение мяча в среднем темпе правой и левой ногой.</li> <li>3. Отбивание мяча правой и левой ногой.</li> <li>4. Элементы футбола.</li> </ol>
2-ая неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обойти противника, передача мяча партнёру – бросок мяча в кольцо.</li> <li>2. Передача мяча в движении друг</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча ногой с продвижением вперёд.</li> <li>2. Забей гол в ворота.</li> </ol>

де- ля	другу. 3. Эстафеты с мячом. 4. «Кто больше забросит мячей в кольцо».	3. Мы – вратари. 4. Чья команда забьёт больше мячей.
3-ая не- де- ля	1. Полоса препятствий. 2. Эстафеты с мячом. 3. Игра «Мяч следующему». 4. Игра «Баскетбол».	1. Передача мяча левой, правой ногой друг другу в движении. 2. Играем в футбол. 3. Мы – вратари. 4. Эстафеты.
4-ая не- де- ля	1. Передача мяча через сетку. 2. Ведение мяча – два шага с мячом в руках – бросок в кольцо. 3. Ведение мяча – остановка – бросок в кольцо. 4. Игра «Пионербол».	1. Разыгрываем мяч. 2. Кто больше забьёт мячей в ворота. 3. Мы – вратари. 4. Играем в футбол.

### Перспективное планирование спортивных праздников.

«Весёлые соревнования», «Спартакиада для дошкольников» сентябрь  
Всемирный день здоровья «Сильные, ловкие, смелые». Апрель

## 3. Организационный раздел

### Содержание педагогической работы по освоению образовательной области “Физическая культура”.

#### 3.1. Группа общеразвивающей направленности с 2 до 3 лет.

##### Направление «Физическое развитие»:

##### Образовательная область «Здоровье».

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

#### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.**

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

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

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

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

#### **Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

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

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

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

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

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

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

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

#### **Образовательная область «Физическая культура».**

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

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

#### **Основные движения:**

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

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

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3 – 4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20 – 30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, верёвку (высота 30 – 40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке,

гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребёнка способом.

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10 – 30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10 – 15 см выше поднятой руки ребёнка.

### **Общеразвивающие упражнения:**

#### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вперёд, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперёд-назад, вниз - вверх.

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

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; подтягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперёд на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### **Подвижные игры:**

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

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

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

**С подпрыгиванием.** «Мой весёлый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнёздышках», «Через ручеёк».

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

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Заинька», «Флажок».

## **3.2. Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет.**

### **Направление «Физическое развитие»:**

#### **Образовательная область «Здоровье».**

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.**

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

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

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

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

### **Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

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

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

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

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

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

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

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

### **Образовательная область «Физическая культура».**

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

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

#### **Основные движения:**

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15 – 20 см, длина 2 – 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через

предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30 – 35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25 – 50 см, длина 5 – 6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течении 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50 – 60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5 – 5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1 – 1,5 м). Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70 – 100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2 – 3 раза подряд).

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения:**

#### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперёд, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперёд, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без неё; приседать, вынося руки вперёд; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать

ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6 – 8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

#### **Спортивные игры и упражнения:**

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

**Скольжение.** Скользить по ледяной дорожке с поддержкой взрослых.

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

#### **Подвижные игры:**

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

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

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

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

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

### **3.3. Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет.**

#### **Направление «Физическое развитие»:**

#### **Образовательная область «Здоровье».**

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

#### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.**

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

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

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

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

#### **Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

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

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

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

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

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

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

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

#### **Образовательная область «Физическая культура».**

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

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

#### **Основные движения:**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения:**

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по

палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

#### **Спортивные упражнения:**

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

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

#### **Подвижные игры:**

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

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

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

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

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

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

### **3.4. Группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет.**

#### **Направление «Физическое развитие»:**

##### **Образовательная область «Здоровье».**

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

#### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.**

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

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

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

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

#### **Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

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

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

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

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

Раскрыть возможности здорового человека.

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

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

### **Образовательная область «Физическая культура»**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение 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.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год — физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

#### **Основные движения:**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

### **Спортивные упражнения:**

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

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

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

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

### **Спортивные игры:**

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

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

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

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

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

### **Подвижные игры:**

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

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

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

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

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

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

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

## **3.5. Группа общеразвивающей направленности с 6 до 8 лет.**

### **Направление «Физическое развитие»:**

#### **Образовательная область «Здоровье».**

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

#### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.**

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

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

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

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

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

### **Воспитание культурно-гигиенических навыков**

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

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

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

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

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

## **Образовательная область «Физическая культура».**

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

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств

(ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **Основные движения:**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспышную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения:**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого корпуса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

#### **Спортивные упражнения:**

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

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

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

#### **Спортивные игры:**

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

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

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

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

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

#### **Подвижные игры:**

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

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

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

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».  
**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».  
**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?»,  
«Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .  
**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

## Литература:

- Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
- Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.
- Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.
- Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2013.
- Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2012.
- Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2011.
- Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2010.
- Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: Методическое пособие – М.: Мозаика – Синтез, 2009.
- Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.
- Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2012.
- Павлова М.А., М.В. Лысогорская Здоровье сберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий – Волгоград: Учитель, 2009.
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
- Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет: Волгоград, Учитель, 2010.
- Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.
- Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2011.
- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009.-128с
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009.

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

## Перспективное планирование

(группа общеразвивающей направленности с 1,5 до 4 лет)

Тема цели	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1-ая неде- ля	<p><b>Приучать</b> детей ходить и бе-гать небольшими группами.</p> <p><b>Учить</b> ходить между двумя линиями, сохраняя равнове-сие.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Бегите ко мне»</p>	<p><b>Учить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать по кругу;</li> <li>- сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.</li> </ul> <p><b>Упражнять</b> в подпрыгивании на двух ногах на месте.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Поезд», «Угадай, кто кричит»; <u>«Котята»</u>.</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге.</p> <p><b>Учить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади;</li> <li>- мягко приземляться в прыжках.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Мыши в кладовой», «Где спрятался мышонок»; <u>«Отгадай по голосу»</u>.</p>	<p><b>Учить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала;</li> <li>- сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках.</li> </ul> <p><b>Упражнять</b> в приземлении на полусогнутые ноги.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Наседка и цыплята», «Лошадки»; <u>«Снежинки»</u>.</p>
2-ая неде- ля	<p><b>Учить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать всей группой в прямом направлении;</li> <li>- подпрыгивать на двух ногах на месте.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Догони меня»; <u>«Весёлые ребята»</u>.</p>	<p><b>Учить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- во время ходьбы и бега останав-ливаться на сигнал;</li> <li>-при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги.</li> </ul> <p><b>Упражнять</b> в прокатывании мячей.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «У медведя во бору»; <u>«Ножки бежали по дорожке»</u>.</p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе колонной по одному;</li> <li>- прыжках из обруча в обруч.</li> </ul> <p><b>Учить</b> приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p><b>Упражнять</b> в прокатывании мяча.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Трамвай»; <u>«Найди свой домик»</u>.</p>	<p><b>Учить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать по кругу;</li> <li>- мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги.</li> </ul> <p><b>Упражнять</b> в прокатывании мяча.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Поезд»; <u>«Летят снежинки»</u>.</p>
3-ая неде- ля	<p><b>Ознакомить</b> детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами.</p> <p><b>Учить</b> энергично отталкивать мяч двумя руками.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Мой весёлый, звонкий мяч», «Найди мяч», «Найду мяч»; <u>«Светофор»</u>.</p>	<p><b>Учить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу;</li> <li>- подлезать под шнур.</li> </ul> <p><b>Упражнять</b> в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Бегите к флажку», «Угадай, чей голосок»; <u>«Мои любимые игрушки»</u>.</p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе колонной по одному;</li> <li>- бросать и ловить мяч;</li> <li>- ползать на четвереньках.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Воробышки»; <u>«Построй дом»</u>.</p>	<p><b>Учить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать врассыпную;</li> <li>- катать мяч друг другу, выдержи-вая направление;</li> <li>- подползать под дугу.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Птички и птенчики»; <u>«Дед Мороз»</u>.</p>
4-ая неде- ля	<p><b>Учить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходить и бегать колонной по одному всем составом группы;</li> <li>- подлезать под шнур.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Найди свой домик»; <u>«Раз, два, три - урожай собери»</u>.</p>	<p><b>Закреплять</b> умение ходить и бегать по кругу.</p> <p><b>Учить</b> энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.</p> <p><b>Упражнять</b> в ползании на четвереньках</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Мыши в кладовой»; <u>«Обезьянки»</u>.</p>	<p><b>Закреплять</b> умение подлезать под дугу на четвереньках.</p> <p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе по уменьшенной пло-щадки.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Найди свой домик»; <u>«Раз, два, три – к воспитателю беги»</u>.</p>	<p><b>Учить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать по кругу;</li> <li>- подлезать под шнур, не касаясь руками;</li> <li>- сохранять равновесие при ходьбе по доске.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Воробышки и кот», «Каравай»; <u>«Снегурочка»</u>.</p>

## Перспективное планирование

( группа общеразвивающей направленности с 1,5 до 4 лет)

Тема цели	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1-ая неделя	<p><b>Познакомить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с перестроением и ходьбой парами;</li> <li>- сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске.</li> </ul> <p><b>Упражнять</b> в прыжках, продвигаясь вперёд.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Кролики».</p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге врассыпную;</li> <li>- прыжках из обруча в обруч.</li> </ul> <p><b>Учить</b> ходить переменными шагами через шнур.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Птички в гнёздышке»; <u>«Рыбки»</u>.</p>	<p><b>Учить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать по кругу;</li> <li>- сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади;</li> <li>- мягко приземляться в прыжках с продвижением вперёд.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> <u>«Хозяюшки»</u></p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге с остановкой по сигналу;</li> <li>- сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;</li> <li>- в прыжках в длину с места.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Курочка-хохлатка», <u>«Повторяй-ка»</u>.</p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге по кругу;</li> <li>- сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре;</li> <li>- в перепрыгивании через шнур.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Мыши в кладовой», «Найди дыплёнка», <u>«Ромашки»</u>.</p>
2-ая неделя	<p><b>Учить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать врассыпную при спрыгивании;</li> <li>- мягкому приземлению на полусогнутые ноги;</li> <li>- прокатывать мяч вокруг предмета.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Трамвай», «Мой весёлый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?»</p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания;</li> <li>- прокатывании мяча друг другу.</li> </ul> <p><b>Учить</b> приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Воробышки и кот»; <u>«Шофёры»</u>.</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге парами и беге врассыпную.</p> <p><b>Познакомить</b> с прыжками в длину с места.</p> <p><b>Учить</b> прокатывать мяч между предметами.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Цветы»; <u>«Карусели»</u>.</p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить колонной по одному;</li> <li>- бегать врассыпную;</li> <li>- в прыжках с места.</li> </ul> <p><b>Продолжать</b> учить приземляться одновременно на обе но-ги, упражнять в бросании мяча об пол.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Найди свой цвет», <u>«На ракете»</u>.</p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать врассыпную;</li> <li>- в подбрасывании мяча;</li> <li>- в приземлении на носочки в прыжках в длину с места.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Огуречик, огуречик...», «Угадай, кто позвал»; <u>«Моя семья»</u>.</p>
3-ая неделя	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе парами и беге врассыпную;</li> <li>- прокатывать мяч друг другу;</li> <li>- подлезать под дугу, не касаясь руками пола.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Найди свой цвет»; <u>«Мороз красный нос»</u>.</p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе переменным шагом через шнуры;</li> <li>- беге врассыпную;</li> <li>- бросать мяч через шнур;</li> <li>- подлезать под шнуром, не касаясь руками пола.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Найди свой цвет», «Угадай, кто кричит»; <u>«Папы – силачи»</u>.</p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге по кругу;</li> <li>- ползании по скамейке на ладонях и коленях.</li> </ul> <p><b>Учить</b> бросать мяч о пол и ловить двумя руками.</p> <p><b>Подвижная игра</b> <u>«Пузырь»</u>.</p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать врассыпную;</li> <li>- бросать мяч вверх и ловить его двумя руками;</li> <li>- ползать по доске.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Мыши в кладовой», <u>«Солнышко и дождик»</u>.</p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу;</li> <li>- бегать врассыпную;</li> <li>- учить подбрасывать мяч вверх и ловить его;</li> <li>- ползании по скамейке на ладонях и коленях.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Воробышки и кот»; <u>«Ёлки»</u>.</p>
4-ая	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге с остановкой;</li> </ul>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбе в колонне по одному,</li> </ul>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе парами;</li> </ul>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге колонной по</li> </ul>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе, отрабатывая</li> </ul>

неделя	<p>- подлезать под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p><b>Формировать</b> правильную осанку при ходьбе по доске.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Мыши в кладовой»; <u>«Паровоз»</u>.</p>	<p>выполняя задания;</p> <p>- беге врассыпную;</p> <p>- пролезать в обруч, не касаясь руками пола;</p> <p>- сохранять равновесие при ходьбе по доске.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Кролик», <u>«Воробышки»</u>.</p>	<p>- беге врассыпную;</p> <p>- ходьбе с перешагиванием через брусок.</p> <p><b>Учить</b> правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу.</p> <p><b>Подвижная игра</b> <u>«Сказочные превращения»</u>.</p>	<p>одному;</p> <p>- влезать на наклонную лесенку;</p> <p>- в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Воробушки и автомобили»; <u>«Весна - красна»</u>.</p>	<p>переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную</p> <p>- в равновесии.</p> <p><b>Закреплять</b> умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Каравай»; <u>«Комарики»</u>.</p>
--------	---	--	---	---	--

**Перспективное планирование**  
(группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет)

Тема цели	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1-ая неделя	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина – 15 см).</p> <p><b>Учить</b> прыжкам на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Найди себе пару», «Гуси идут купаться».</p>	<p><b>Повторять:</b></p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть;</p> <p>- прыжки на двух ногах до предмета.</p> <p><b>Упражнять</b> в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Кот и мыши», «Мыши за котом»; <u>«Лесные превращения»</u>.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> в прыжках на двух ногах через шнуры.</p> <p><b>Учить</b> в передачи мяча двумя руками снизу (расстояние 1,5 м).</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Самолёты», «Быстрее к своему флажку», «Угадай по голосу»; <u>«Построим дом»</u>.</p>
2-ая неделя	<p><b>Упражнять</b> в подпрыгивании на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p><b>Учить:</b></p> <p>- прокатыванию мяча друг другу, стоя на коленях;</p> <p>- ползанию на четвереньках с подлезанием под дугу.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Пробеги тихо», «Карлики и великаны»; <u>«Мы весёлые ребята»</u>.</p>	<p><b>Упражнять</b> в прыжках на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p><b>Повторять</b> прокатывание мяча друг другу стоя на коленях.</p> <p><b>Учить</b> прокатыванию мяча по мостику двумя руками перед собой.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Цветные автомобили», «Чудо-остров»; <u>«Я и моё тело»</u>.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p><b>Учить</b> в ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p><b>Повторять</b> прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Цветные автомобили», «На параде»; <u>«Мой детский сад»</u>.</p>

3-ая неделя	<p><b>Упражнять</b> в прокатывании мяча друг другу двумя руками стоя на коленях.</p> <p><b>Учить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подлезанию под шнур, не касаясь руками пола;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Огуречик, огуречик», «Повторяй за мной»; <u>«Красный, зелёный, жёлтый».</u></p>	<p><b>Учить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбрасывание мяча вверх двумя руками;</li> <li>- подлезание под дуги.</li> </ul> <p><b>Упражнять</b> в ходьбе по доске (ширина - 15 см) перешагиванием через кубики.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Совушка», «Огуречик», «Найди и промолчи»; <u>«Шапочку передавайте».</u></p>	<p><b>Закрепление</b> ходьбе по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p><b>Учить</b> прыжкам через бруски (взмах рук).</p> <p><b>Повторять</b> прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Лиса в курятнике», «Найдём цыплёнка», <u>«Варим обед».</u></p>
4-ая неделя	<p><b>Повторять</b> подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p><b>Учить</b> ходьбе по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p><b>Упражнять</b> в ходьбе по скамейке (высота – 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Подарки», «Пойдём в гости»; <u>«Урожай собери».</u></p>	<p><b>Повторять</b> подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.</p> <p><b>Упражнять в прокатывании мяча по дорожке.</b></p> <p><b>Учить</b> ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Мы весёлые ребята», «Карусель», «Прогулка в лес»; <u>«Порядок наведи».</u></p>	<p><b>Повторять</b> ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p><b>Закрепление</b> броска мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «У ребят порядок...», «Альпинисты»; <u>«Мамочка любимая».</u></p>

### Перспективное планирование

(группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет)

Тема цели	Декабрь	Январь	Февраль
1-ая неделя	<p><b>Учить</b> прыжкам со скамейки (20 см).</p> <p><b>Совершенствование</b> прокатывание мяча между набивными мячами.</p> <p><b>Повторять</b> прокатывание мяча между предметами.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Трамвай», «Карусели», «Катаемся на лыжах»; <u>«Зимушка».</u></p>	<p><b>Упражнять</b> отбивание мяча одной рукой о пол (4 – 5 раз), ловля двумя руками.</p> <p><b>Учить</b> прыжкам на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Найди себе пару», «Ножки отдыхают».</p>	<p><b>Упражнять</b> прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p><b>Повторять</b> прокатывание мяча между предметами.</p> <p><b>Учить</b> ходьбе по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).</p> <p><b>Подвижные игры</b> «У медведя во бору», «Считай до трёх»; <u>«Караси и щука».</u></p>
2-ая неделя	<p><b>Учить</b> перебрасыванию мяча друг другу двумя руками снизу.</p> <p><b>Упражнять</b> в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p><b>Совершенствование</b> ходьбы с перешагиванием через 5 – 6 набивных мячей.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Поезд», «Тише, мыши...»;</p>	<p><b>Учить</b> отбиванию мяча о пол (10 – 12 р) фронтально по подгруппам.</p> <p><b>Повторять</b> ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2 – 3 р).</p> <p><b>Закрепление</b> прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2 – 3 раза).</p>	<p><b>Учить</b> перебрасыванию мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p><b>Упражнять</b> в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5 – 6 раза).</p> <p><b>Повторять</b> ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Воробышки и автомо-</p>

	<u>«Оленята».</u>	<b>Подвижные игры</b> «Самолёты», «Зимушка-зима», <u>«Снежки».</u>	биль», «По тропинке в лес»; <u>«Самолёты».</u>
3-ая неделя	<b>Повторять</b> ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). <b>Учить</b> ходьбе по скамейке руки на поясе. <b>Повторять</b> прыжки на двух ногах из обруча в обруч. <b>Подвижные игры</b> «Птички в гнезде», «Птенчики», «Прогулка в лес»; <u>«Снежири».</u>	<b>Повторять</b> ползание под шнур боком, не касаясь руками пола. <b>Учить</b> ходьбе по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. <b>Упражнять</b> прыжки в высоту с места «Достань до предмета». <b>Подвижные игры</b> «Цветные автомобили», <u>«Цветы собери».</u>	<b>Повторять</b> ползание по наклонной доске на четвереньках. <b>Упражнять</b> в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). <b>Учить</b> прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м). <b>Подвижные игры</b> «Перелёт птиц», «Ножки мёрзнут»; <u>«Мальчишки - молодцы».</u>
4-ая неделя	<b>Совершенствование</b> ходьбы по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). <b>Упражнять</b> в перепрыгивание через кубики на двух ногах. <b>Повторять</b> ходьбу с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. <b>Подвижные игры</b> «Котятя и щенята», «Не боюсь»; <u>«Дед Мороз».</u>	<b>Повторять</b> ходьбу по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть.  Упражнять <b>перешагивание через кубики.</b> <b>Учить</b> ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). <b>Подвижные игры</b> «Котятя и щенята», «Где спрятано?», <u>«Мы едем, едем, едем».</u>	<b>Закрепление</b> ходьбы и бега по наклонной доске. <b>Повторять</b> игровое задание «Перепрыгни через ручеёк», «Пробеги по мостику». <b>Закрепление</b> прыжков на двух ногах из обруча в обруч. <b>Подвижные игры</b> «Кролики в огороде», «Найди и промолчи»; <u>«Воробышки и кот».</u>

### Перспективное планирование

(группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет)

Тема цели	Март	Апрель	Май
1-ая неделя	<b>Учить</b> прыжки в длину с места (фронтально). <b>Упражнять</b> в перебрасывании мешочков через шнур. <b>Повторять</b> прокатывание мяча друг другу (си-дя, ноги врозь). <b>Подвижные игры</b> «Бездомный заяц», «Замри»; <u>«Девочки и мальчики».</u>	<b>Упражнять</b> прыжки в длину с места (фронтально). <b>Повторять:</b> - бросание мешочков в горизонтальную цель (3 – 4 раза) поточно; - отбивание мяча от пол одной рукой несколько раз. <b>Учить</b> метанию м ячей в вертикальную цель. <b>Подвижные игры</b> «Совушка», «Журавли летят»;	<b>Учить</b> прыжки через скакалку на двух ногах на месте. <b>Упражнять</b> в перебрасывании мяча двумя руками снизу в шеренгах (2 – 3 м). <b>Повторять</b> метание правой и левой рукой на дальность. <b>Подвижные игры</b> «Котятя и щенята», «Узнай по голосу», <u>«День Победы».</u>

		<b>«Весёлые старты».</b>	
2-ая неде- ля	<b>Повторять:</b> - прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м); - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. <b>Упражнять</b> в прокатывании мяча между предметами. <b>Подвижные игры</b> «Подарки», <b>«Лиса в курятнике».</b>	<b>Упражнять</b> в метании мешочков на дальность. <b>Повторять</b> ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. <b>Совершенствование</b> прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд. <b>Подвижные игры</b> «Воробышки и автомобиль», «Стоп»; <b>«Космонавты».</b>	<b>Повторять</b> метание в вертикальную цель правой и левой рукой. <b>Упражнять</b> в ползании на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. <b>Учить</b> прыжки через скакалку. <b>Подвижные игры</b> «Зайцы и волк», «Колпачок и палочка»; <b>«Моя семья».</b>
3-ая неде- ля	<b>Учить:</b> - лазание по наклонной лестнице, закреплённой за вторую рейку; - лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. <b>Повторять</b> ходьбу по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. <b>Подвижные игры</b> «Охотники и зайцы», «Найди зайца»; <b>«Пожарные».</b>	<b>Повторять</b> прыжки на двух ногах из обруча в обруч. <b>Упражнять</b> в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти. <b>Подвижные игры</b> «Птички и кошки», «Угадай по голосу»; <b>«Солнечные зайчики».</b>	<b>Упражнять</b> в ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. <b>Повторять</b> прыжки на двух ногах между предметами. <b>Совершенствование</b> лазания по гимнастической лестнице не пропуская реек. <b>Подвижные игры</b> «Подарки», «Ворота»; <b>«Жуки».</b>
4-ая неде- ля	<b>Учить</b> ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. <b>Повторять:</b> - ходьба и бег по наклонной доске; - прыжки на двух ногах через кубики. <b>Подвижные игры</b> «Наседка и цыплята», «Возьми флажок»; <b>«Сказочные превращения».</b>	<b>Повторять</b> ходьбу по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см).  <b>Упражнять в прыжках в длину с места.</b> <b>Учить</b> перебрасыванию мяча друг другу. <b>Подвижные игры</b> «Котята и щенята», «Весёлые лягушата»; <b>«Солнышко и дождик».</b>	<b>Совершенствование</b> прыжков на двух ногах через шнур. <b>Закрепление</b> ходьбы по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <b>Учить</b> перебрасыванию мяча друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока. <b>Подвижные игры</b> «У медведя во бору», <b>«Раз, два, три – грибочки собери».</b>

### Перспективное планирование

(группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет)

Тема цели	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1-ая	<b>Упражнять:</b> - ходьба с перешагиванием через кубики, мячи;	<b>Упражнять</b> в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагиванию через	<b>Упражнять</b> ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.

неделя	<p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами.</p> <p><b>Учить</b> перебрасыванию мяча, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Мышонок», «У кого мяч», <b>«Летние забавы».</b></p>	<p>кубики.</p> <p><b>Повторять</b> прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p><b>Учить</b> ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присед, встать и пройти дальше.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Перелёт птиц», «Найди и промолчи»; <b>«Зверята».</b></p>	<p><b>Учить</b> ведению мяча с продвижением вперёд.</p> <p><b>Повторять</b> ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Не оставайся на полу», «Угадай по голосу»; <b>«Горожане».</b></p>
2-ая неделя	<p><b>Упражнять:</b></p> <p>- подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4 – 6 раз);</p> <p>- подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка;</p> <p>- перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p><b>Учить</b> ползанию по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Удочка»; <b>«Весёлые ребята».</b></p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <p>- метание в горизонтальную цель правой и левой рукой;</p> <p>- прыжки, спрыгивание со скамейки на полу-согнутые ноги.</p> <p><b>Учить</b> ползанию на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Удочка»; <b>«В здоровом теле – здоровый дух».</b></p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <p>- подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4 – 6 раз);</p> <p>- подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p><b>Повторять</b> ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.</p> <p><b>Учить</b> перебрасыванию мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Удочка»; <b>«Пеший переход».</b></p>
3-ая неделя	<p><b>Упражнять:</b></p> <p>- пролезание в обруч в группировке, боком, прямо;</p> <p>- перешагивание через бруски с мешочком на голове;</p> <p>- прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин».</p> <p><b>Учить</b> ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Мы весёлые ребята»; <b>«Светофор».</b></p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <p>- прыжки на двух ногах через препятствие (h=20 см), с третьего шага на препятствие;</p> <p>- перелезание с преодолением препятствий.</p> <p><b>Учить</b> ходьбе по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Гуси, гуси...», «Летает – не летает»; <b>«Построй дом».</b></p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <p>- подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола;</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p><b>Повторять</b> прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Удочка», «Летает – не летает»; <b>«Животные».</b></p>
4-ая неделя	<p><b>Игровые упражнения:</b></p> <p>- «Не промахнись» (кегли, мешки);</p> <p>- «Быстро в колонну».</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Проползи, не задень»;</p> <p>- «Ловишки с ленточкой»;</p> <p>- «Найди свой цвет»;</p> <p>- <b>«Листопад».</b></p>	<p><b>Игровые упражнения:</b></p> <p>- «Попади в корзину»;</p> <p>- «Проползи, не задень».</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Ловишки»;</p> <p>- «Мы весёлые ребята»;</p> <p>- «Защити товарища»; <b>«Одежда».</b></p>	<p><b>Игровые упражнения:</b></p> <p>- «Брось и поймай»;</p> <p>- «Высоко и далеко».</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Больная птица»;</p> <p>- «Мяч водящему»;</p> <p>- «Найди свою пару»;</p> <p><b>«Мамочка».</b></p>

**Перспективное планирование**  
(группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет)

Тема цели	Декабрь	Январь	Февраль
1-ая неделя	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе по наклонной доске бо-ком, приставным шагом.</p> <p><b>Повторять</b> перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него.</p> <p><b>Учить</b> перебрасыванию мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Кто скорей до флажка», «Сделай фигуру»; <u>«Снежинки»</u>.</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе по наклонной доске ( высота 40 см, ширина 20 см);</p> <p><b>Учить</b> забрасыванию мяча в корзину.</p> <p><b>Повторять</b> стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Медведь и пчелы», «Найди и промолчи».</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе по наклонной доске, бегу, спуску шагом.</p> <p><b>Повторять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком;</li> <li>- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Космонавты», «Зима»; <u>«Крокодилы»</u>.</p>
2-ая неделя	<p><b>Упражнять</b> перебрасыванию мяча двумя руками вверх и ловле после хлопка.</p> <p><b>Повторять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места;</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Охотник и зайцы», «Летает – не летает»; <u>«Оленеводы»</u>.</p>	<p><b>Учить</b> прыжку в длину с места.</p> <p><b>Упражнять</b> ползание под дугами, подталкивая мяч головой;</p> <p><b>Повторять</b> ходьбу с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Совушка», «Съедобное – несъедобное»; <u>«Снеговик»</u>.</p>	<p><b>Учить</b> метанию мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание под палку, перешагивание через неё (высота 40 см);</li> <li>- прыжки на двух ногах через косички;</li> <li>- подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя.</li> </ul> <p><b>Повторять</b> прыжки в длину с места.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Поймай палку», «Стоп»; <u>«Корабли»</u>.</p>
3-ая неделя	<p><b>Учить</b> лазанию разными способами, не пропуская реек.</p> <p><b>Упражнять</b> в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p><b>Повторять</b> перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса»; <u>«По льдинкам»</u>.</p>	<p><b>Повторять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание по гимнастической стенке одноимённым способом;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</li> </ul> <p><b>Учить</b> ведению мяча и забрасыванию в баскетбольное кольцо.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса»; <u>«Лыжники»</u>.</p>	<p><b>Повторять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание по гимнастической стенке одним и разными способами;</li> <li>- подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</li> </ul> <p><b>Учить</b> прыжку с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Бег по расчёту»; <u>«А ну-ка, папы»</u>.</p>
4-ая неделя	<p><b>Игровые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ловкие обезьяны»;</li> <li>- «Догони пару».</li> </ul> <p><b>Подвижные игры:</b></p>	<p><b>Игровые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Мой весёлый звонкий мяч»;</li> <li>- «Точный бросок».</li> </ul> <p><b>Подвижные игры:</b></p>	<p><b>Игровые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Мяч среднему» (круг);</li> <li>- «Покажи цель».</li> </ul> <p><b>Подвижные игры:</b></p>

ля	- «Пятнашки»; - «Удочка»; - «Хитрая лиса»; - «Перебежки»; <u>«Два мороза».</u>	- «Мышеловка»; - «Ловишки с ленточкой»; - «Не оставайтесь на полу»; <u>«Пингвины».</u>	- «Прыгни и присядь»; - «Ловкая пара»; - «Мяч через обруч»; - «С кочки на кочку»; <u>«Перелёт птиц».</u>
----	---	---	---

**Перспективное планирование**  
(группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет)

Тема цели	Март	Апрель	Май
1-ая неделя	<b>Повторять:</b> - ходьбу по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове; - прыжки с обруча в обруч, через набивные мячи. <b>Учить</b> перебрасыванию мяча с отскоком от пола и ловле двумя руками с хлопком в ладоши. <b>Подвижные игры</b> «Пожарные на учении», «Мяч ведущему»; <u>«А ну-ка, девочки».</u>	<b>Повторять:</b> - ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; - прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. <b>Упражнять</b> в метании в вертикальную цель правой и левой рукой. <b>Подвижные игры</b> «Медведь и пчёлы» <u>«Спортсмены».</u>	<b>Повторять:</b> - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком; - прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах. <b>Учить</b> перебрасыванию мяча друг другу и ловле после отскока от пола. <b>Подвижная игра</b> <u>«День победы».</u>
2-ая неделя	<b>Учить</b> прыжку в высоту с разбега (высота 30см). <b>Повторять:</b> - метание мешочков в цель правой и левой рукой; - ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. <b>Подвижная игра</b> «Медведь и пчёлы»; <u>«Горелки».</u>	<b>Учить</b> прыжкам через скакалку на месте и с продвижением вперёд. <b>Упражнять:</b> - прокатывание обруча друг другу; - пролезание в обруч. <b>Повторять</b> метание мешочков в вертикальную цель. <b>Подвижные игры:</b> «Удочка», «Стоп» <u>«Космонавты».</u>	<b>Учить</b> прыжку в длину с разбега. <b>Упражнять</b> подлезанию под дугу. <b>Повторять:</b> - перебрасывание мяча друг другу от груди; - забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). <b>Подвижные игры:</b> «Третий лишний», «Эхо»; <u>«День семьи».</u>
3-ая неделя	<b>Повторять:</b> - прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах; - метание мешочка в горизонтальную цель. <b>Закреплять</b> подлезание под дугу из 4 – 5 обручей подряд, не касаясь руками пола.	<b>Повторять:</b> - лазание по гимнастической стенке одним способом; - ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове; - прыжки через шнуры слева и справа, про-	<b>Учить</b> ходьбе по гимнастической скамейке, ударя мячом о пол, и ловле его двумя руками. <b>Повторять</b> ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. <b>Упражнять</b> прыжкам на левой и правой ноге между кеглями.

	<b>Подвижные игры</b> «Не оставайся на полу», «Угадай по голосу»; <u>«Пожарные на ученьях»</u> .	двигаясь вперёд. <b>Подвижные игры:</b> «Горелки», «Кто ушёл»; <u>«Караси и щука»</u> .	<b>Подвижные игры:</b> «Перемени предмет», «Тише едешь – дальше будешь»; <u>«Комарики»</u> .
4-ая неде- ля	<b>Игровые упражнения:</b> - «Не урони мешочек»; - «Кати в цель». <b>Подвижные игры:</b> - «Переправься по кочкам»; - «Удочка»; - «Большая птица»; - «Проползи – не задень»; <u>«Колобок»</u> .	<b>Игровые упражнения:</b> - «Сбей кеглю»; - «Догони обруч». <b>Подвижные игры:</b> - «Пожарные на учениях»; - «Метко в цель»; - «Хитрая лиса»; - «Кто быстрее до флажка»; <u>«День земли»</u> .	<b>Игровые упражнения:</b> - «Пас друг другу»; - «Забрось в кольцо». <b>Подвижные игры:</b> - «Чья команда дальше прыгнет?»; - «Посадка овощей»; - «Горные спасатели»; - «Большая птица»; <u>«Люттики - ромашки»</u> .

### Перспективное планирование

(группа общеразвивающей направленности с 6 до 8 лет)

Тема цели	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1-ая неде- ля	<b>Учить</b> ходьбе по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). <b>Упражнять:</b> - прыжки на двух ногах через шнур; - перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (L=3 м). <b>Подвижная игра</b> «Кто быстрее доберётся до флажка?» <u>«День знаний»</u> .	<b>Учить</b> ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. <b>Упражнять</b> в прыжках через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге. <b>Повторять</b> бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу. <b>Подвижные игры</b> «Стоп», <u>«Домашние жив»</u> .	<b>Учить</b> ходьбе по канату боком приставным шагом. <b>Упражнять</b> в прыжках через шнуры. <b>Повторять</b> прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. <b>Подвижные игры</b> «Перелёт птиц», «Затейник»; <u>«Россияне»</u> .
2-ая неде- ля	<b>Учить</b> прыжкам с разбега с доставанием до предмета. <b>Упражнять</b> в подлезании под шнур правым и левым боком. <b>Повторять</b> перебрасывание мяча друг другу двумя способами (L=4 м). <b>Подвижные игры</b> «Не оставайся на полу», «Вершки и корешки»; <u>«Мы весёлые ребята»</u> .	<b>Учить</b> отбиванию мяча одной рукой на месте. <b>Упражнять:</b> - прыжки с высоты (40 см); - ведению мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. <b>Подвижные игры</b> «Дорожка препятствий», «Фигуры»; <u>«Здоровье»</u> .	<b>Упражнять:</b> - прыжки через короткую скакалку с вращением её вперёд; - прокатывание обруча друг другу. <b>Повторять</b> ползание под шнур боком. <b>Учить</b> попадать в корзину (баскетбольный вариант, L=3 м). <b>Подвижные игры</b> «Мышеловка», <u>«Умники и умницы»</u> .

3-ая неде- ля	<p><b>Учить</b> бросанию малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловле двумя руками.</p> <p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>- лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Жмурки», «Найди и промолчи»; <b>«Пешеходы».</b></p>	<p><b>Учить</b> ведению мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.</p> <p><b>Упражнять</b> в ползании по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками.</p> <p><b>Повторять</b> ходьбу по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Охотники и утки», «Фигурная ходьба», <b>«Построй жилище».</b></p>	<p><b>Повторять</b> ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p><b>Учить</b> метанию в горизонтальную цель (L=4 м).</p> <p><b>Упражнять</b> влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Рыбак и рыбки», «Придумай фигуру», <b>«Обезьянки».</b></p>
4-ая неде- ля	<p><b>Игровые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ловкие ребята» (тройки);</li> <li>- «Проводи мяч».</li> </ul> <p><b>Эстафеты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Дорожка препятствий»;</li> <li>- «Пингвины» (две команды);</li> <li>- «Быстро передай» (бокком);</li> <li>- «Крокодилы» (в парах две команды);</li> </ul> <p><b>«Осень».</b></p>	<p><b>Игровые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Круговая лапта»;</li> <li>- «Кто самый меткий?».</li> </ul> <p><b>Эстафеты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Кто быстрее?» (ведение мяча);</li> <li>- «Мяч водящему» (играют 2-3 команды);</li> <li>- «Ловкая пара»;</li> <li>- «Не задень» (2-3 команды);</li> </ul> <p><b>«Художник и краски».</b></p>	<p><b>1 Игровые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Перелёт птиц»;</li> <li>- «Удочка».</li> </ul> <p><b>Эстафеты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Быстро передай» (в колонне);</li> <li>- «Собери и разложи» (обручи);</li> <li>- «Летает – не летает»;</li> <li>- «Муравейник».</li> <li>- <b>«Лучшая мама».</b></li> </ul>

### Перспективное планирование

(группа общеразвивающей направленности с 6 до 8 лет)

Тема цели	Декабрь	Январь	Февраль
1-ая неде- ля	<p><b>Учить</b> лазанию по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.</p> <p><b>Упражнять</b> в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p><b>Повторять</b> ходьбу по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Ловля обезьян»; <b>«Что нам нравится зимой».</b></p>	<p><b>Повторять</b> метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.</p> <p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подлезание под палку (40 см);</li> <li>- перешагивание через шнур (40 см).</li> </ul> <p><b>Учить</b> отбиванию мяча правой и левой руками в движении.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Кто скорее доберётся до флажка?», «Что изменилось?».</p>	<p><b>Повторять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд;</li> <li>- бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> </ul> <p><b>Закреплять</b> ходьбу по гимнастической скамейке бокком приставным шагом, руки за голову.</p> <p><b>Учить</b> броску мяча с произведением хлопка.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Не попадись», «Эхо»; <b>«Верблюды».</b></p>
2-ая	<p><b>Повторять</b> прыжки на правой и левой ногах через шнуры.</p> <p><b>Упражнять</b> в перебрасывании мяча друг другу дву-</p>	<p><b>Упражнять</b> в прыжках на мат с места (толчком двух ног).</p> <p><b>Учить</b> прыжкам с разбега (3 шага).</p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки через набивные мячи (6 – 8 шт.);</li> <li>- метание в горизонтальную цель ( L=4 м);</li> </ul>

неделя	<p>мя руками из-за головы, стоя в шеренгах (L=3 м).  <b>Учить</b> подбрасыванию малого мяча вверх и ловля его после от скакалки от пола («Быстрый мячик»).</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Перемени предмет»,  <u>«Северный ветер – южный ветер».</u></p>	<p><b>Повторять</b> переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, подлезания в обруч.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Ловишка с ленточкой»;  <u>«Все на лыжи».</u></p>	<p>- ползание по скамейке с мешочком на спине.  <b>Повторять</b> ползание на животе с подтягиванием двумя за край скамейки.  <b>Подвижные игры</b> «Ловишка, лови ленту»;  <u>«Автомобилисты».</u></p>
3-я неделя	<p><b>Учить</b> ходьбе по скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.</p> <p><b>Упражнять</b> в прыжках на двух ногах через шнуры, обручи.</p> <p><b>Повторять</b> перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Два Мороза», «Пройди бесшумно»; <u>«Снежинки».</u></p>	<p><b>Упражнять</b> в влезании на гимнастическую стенку одноимённым способом.</p> <p><b>Закреплять</b> прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Горелки», «Волки во рву»; <u>«Кто быстрее на санках».</u></p>	<p><b>Учить</b> перебрасыванию мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (L=3 м).</p> <p><b>Упражнять</b> в пролезании в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.</p> <p><b>Закреплять</b> ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Охотники и звери», «Кто ушёл?»; <u>«А ну-ка, мальчики».</u></p>
4-я неделя	<p><b>Игровые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Догони пару»;</li> <li>- «Снайперы».</li> </ul> <p><b>Эстафеты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Передал – садись»;</li> <li>- «Хитрая лиса»;</li> <li>- «Перемени предметы»;</li> <li>- «Коршун и насекомые»;</li> <li>- <u>«Два мороза».</u></li> </ul>	<p><b>Игровые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Снайперы» (кегли, мячи);</li> <li>- «Точный пас».</li> </ul> <p><b>Эстафеты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ловкий хоккеист»;</li> <li>- «Пронеси – не урони»;</li> <li>- «Пробеги – не задень»;</li> <li>- «Мяч водящему»;</li> <li>- <u>«Белые медведи».</u></li> </ul>	<p><b>1 Игровые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «По местам»;</li> <li>- «Ловишки с мячом».</li> </ul> <p><b>Эстафеты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Дни недели»;</li> <li>- «Мяч от пола»;</li> <li>- «Через тоннель»;</li> <li>- «Большая птица».</li> <li>- <u>«Перелёт птиц».</u></li> </ul>

### Перспективное планирование

(группа общеразвивающей направленности с 6 до 8 лет)

Тема цели	Март	Апрель	Май
1-я неделя	<p><b>Повторять</b> ходьбу по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p><b>Упражнять</b> в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.</p> <p><b>Закреплять</b> бросание мяча вверх, ловля с произведени-</p>	<p><b>Упражнять</b> в прыжках на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между колен.</p> <p><b>Повторять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание мешочков в горизонтальную цель;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись.</li> </ul>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой.</p> <p><b>Повторять</b> прыжки в длину с разбега.</p> <p><b>Учить</b> ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.</p>

	ем хлопка; с поворотом кругом. <b>Подвижные игры</b> «Кто быстрее доберётся до флажка?», «Эхо»; <u>«А ну-ка, девочки»</u> .	<b>Подвижные игры</b> «Ловля обезьян», «Пройди – не задень»; <u>«День здоровья»</u> .	<b>Подвижные игры</b> «Мышеловка»; <u>«День победы»</u> .
2-ая неде- ля	<b>Повторять:</b> - прыжки в длину с места; - метание в вертикальную цель левой и правой руками. <b>Учить</b> лазанию по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. <b>Закреплять</b> ходьбу по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. <b>Подвижные игры</b> «Горелки», «Придумай фигуру»; <u>«Горелки»</u> .	<b>Учить</b> прыжкам через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. <b>Повторять:</b> - ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину; - ведение мяча между предметами. <b>Упражнять</b> в прыжках в длину с разбега. <b>Подвижные игры</b> «Прыгни - присядь», «Стоп»; <u>«Мы – космонавты»</u> .	<b>Упражнять</b> в беге на скорость (30 м). <b>Повторять:</b> - прыжки в длину с разбега; - перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (L=4 м); двумя руками от груди. <b>Учить</b> ведению мяча ногой по прямой. <b>Подвижные игры</b> «Лодочники и пассажиры», «Запрещённое движение»; <u>«Папа, мама и я – спортивная семья»</u> .
3-ая неде- ля	<b>Закреплять</b> метание мяча в горизонтальную цель. <b>Повторять</b> пролезание в обруч в парах. <b>Упражнять</b> в прокатывании обруча друг другу. <b>Учить</b> вращение обруча на кисти рук. <b>Подвижные игры</b> «Жмурки», «Стоп»; <u>«Пожарные на учениях»</u> .	<b>Повторять:</b> - метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м); - лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?». <b>Упражнять</b> в прыжках в длину с разбега. <b>Подвижная игра</b> «Охотники и утки»; <u>«Караси и щука»</u> .	<b>Учить</b> бегу со средней скоростью на расстояние 100 метров. <b>Повторять:</b> - прыжки через скакалку; - ведение мяча и забрасывание его в корзину. <b>Подвижная игра</b> «Прыгни – присядь»; <u>«Жуки»</u> .
4-ая неде- ля	<b>Игровые упражнения:</b> - «Ведение мяча» (футбол); - «Быстро по местам». <b>Эстафеты:</b> - «Пингвины»; - «Пробеги – не сбей»; - «Мишень - корзинка»; - «Ловкие ребята»; <u>«Репка»</u> .	<b>Игровые упражнения:</b> - «Кто быстрее соберётся?»; - «Подбрось – поймай». <b>Эстафеты:</b> - «Рыбак и рыбаки»; - «Мяч через сетку»; - «Быстро разложи – быстро собери»; - <u>«День земли»</u> .	<b>Игровые упражнения:</b> - «Кто выше прыгнет?»; - «Мяч водящему». <b>Эстафеты:</b> - «Кто быстрее?» (бег); - «Ловкие футболисты»; - «Кто дальше прыгнет?»; <u>«Лютики-ромашки»</u> .

Пронумеровано,  
прономеровано,  
скреплено печатью

Директор МАОУ  
«КСОШ-ДЮСШ №1»

лист

К.Е. Данилов

