

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ Г. МУРМАНСКА № 97

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 4
от 11.05. 2017 года.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 97

Галыгина Г.А.
Приказ № 121/2 от 11.05.2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
РАЗДЕЛ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

Инструктор
по физической культуре
Сенчугова Ю. В.

Мурманск
2017

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	10
3. Требования к уровню подготовки воспитанников.....	12
4. Список литературы.....	16
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Основой для разработки рабочей программы стали следующие основные государственные законодательные и нормативно-правовые документы:

- ✓ Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- ✓ Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- ✓ СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26);
- ✓ «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» п. 6, ч. 1, ст. 6 ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

Рабочая программа составлена на основе примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Физическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании образовательного процесса дошкольного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушениями осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниями. В этой связи **актуальной** становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Важнейшей **задачей**, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

Ведущие **цели** программы: создание благоприятных условий для полноценного образования, воспитания и развития ребенка в дошкольном детстве, формирование основ базовой культуры личности, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование разнообразных способностей, подготовка ребенка к жизни в школе и современном обществе.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- ✓ Охрана жизни и укрепление здоровья.
- ✓ Оптимизация роста и развитие гармоничного телосложения.
- ✓ Укрепление связочно-суставного аппарата, свода стопы.
- ✓ Формирование правильной осанки, изгибов позвоночника.
- ✓ Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма.
- ✓ Тренировка механизмов терморегуляции.

2. Образовательные:

- ✓ Формирование двигательных навыков и умений.
- ✓ Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость).
- ✓ Развитие двигательных способностей (функция равновесия, координация движений).
- ✓ Развитие грациозности, пластичности, выразительности движений.
- ✓ Освоение специальных знаний.

3. *Воспитательные:*

- ✓ Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях.
- ✓ Формирование навыков рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности.
- ✓ Формирование и развитие положительных черт характера, волевых качеств.
- ✓ Приобщение детей к традициям физкультуры и спорта.

Принципы физического воспитания осуществляются в единстве и определяют деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоничному развитию:

- ✓ всестороннее и гармоничное развитие личности;
- ✓ связь физической культуры с личностью;
- ✓ оздоровительная направленность физического воспитания;
- ✓ непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- ✓ постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- ✓ цикличное построение занятий;
- ✓ возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Методы обучения, направленные на оптимизацию процесса обучения:

- ✓ информационно-рецептивный (взаимозависимость совместной деятельности педагога и ребенка);
- ✓ репродуктивный метод (организация воспроизведения способов деятельности);
- ✓ метод проблемного обучения;
- ✓ метод творческих заданий;
- ✓ метод строго регламентированного упражнения;
- ✓ метод круговой тренировки;
- ✓ игровой метод;
- ✓ соревновательный метод;

- ✓ наглядный метод (наглядно-зрительные приемы, наглядно-слуховые приемы, тактильно-мышечная наглядность, предметная наглядность);
- ✓ словесный метод (кратковременные описания и объяснения физических упражнений, пояснения, указания, беседы, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, образные сюжетные рассказы);
- ✓ практический метод.

Формы организации двигательной деятельности:

Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Занятия по программе составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. Учебный материал в них распределяется по принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к методике построения и проведения занятий.

Программа предполагает проведение трех занятий в неделю в первую половину дня. В каждой возрастной группе два занятия проводятся в физкультурном зале, одно занятие на улице.

Продолжительность занятий: младшая группа – 10-15 минут, средняя группа – 15-20 минут, старшая группа – 20-25 минут, подготовительная группа – 25-30 минут.

Занятия проводятся по общепринятой структуре, состоящей из вводной, основной и заключительной части.

Вводная часть подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Во вводную часть включаются знакомые упражнения или их варианты, содействующие формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, ориентировке в пространстве. К таким упражнениям относятся строевые – различные построения и перестроения; ходьба и бег с различными заданиями, подвижные игры на внимание. Продолжительность этой части в младшей группе – от 2 до 4 минут, в

средней – от 3 до 5 минут, в старшей – от 4 до 6 минут, в подготовительной – от 5 до 7 минут.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание психофизических качеств. В этой части проводятся общеразвивающие упражнения, работа по обучению или закреплению основных движений, подвижная игра. Продолжительность этой части в младшей группе – от 9 до 12 минут, в средней – от 12 до 15 минут, в старшей – от 15 до 18 минут, в подготовительной – от 18 до 21 минуты.

Заключительная часть должна обеспечить ребенку постепенный переход от напряженного и возбужденного состояния, вызванного упражнениями основной части занятия, к относительно спокойному. Заключительная часть включает ходьбу в интенсивном темпе с постепенным замедлением или малоподвижную игру с участием всех детей. Продолжительность этой части в младшей группе – от 9 до 12 минут, в средней – от 12 до 15 минут, в старшей – от 15 до 18 минут, в подготовительной – от 18 до 21 минуты.

Физкультурные занятия на улице оказывают максимально оздоровительный эффект, так как позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр, эстафет. При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. В занятия включены комплексы дыхательных упражнений.

Занятия, проводимые на свежем воздухе, строятся на обучении основным видам движения посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр.

Время занятий на улице зависит от климатических и погодных условий; занятие проводится в конце прогулки.

Утренняя гимнастика - это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» ребенка на весь предстоящий день. Утренняя гимнастика включает различные виды физических упражнений:

- ✓ для развития и укрепления мышц плечевого пояса, содействующих развитию подвижности плечевых суставов, грудной клетки и выпрямлению позвоночника;
- ✓ для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, содействующих развитию этих мышц, оказывающих массирующее действие на внутренние органы, развивающих суставы ног, способствующих формированию правильной осанки;
- ✓ для развития мышц брюшного пресса и ног, направленных на укрепление этих мышц и оказывающих массирующее действие на внутренние органы.

Продолжительность утренней гимнастики:

Младшая группа (3-4 года) – 5-6 минут.

Количество упражнений – 4.

Средняя группа (4-5 лет) – 6-8 минут.

Количество упражнений – 5.

Старшая группа (5-6 лет) – 8-10 минут.

Количество упражнений – 6.

Подготовительная группа – 10-12 минут.

Количество упражнений – 7.

Физкультминутки – кратковременные физические упражнения – проводятся во всех возрастных группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения.

Физкультурно-массовые мероприятия включают все виды подвижной деятельности, служат основой для закрепления умений и

навыков, приобретенных ранее. Физкультурные развлечения, праздники и соревнования - это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, демонстрирующие движения дошкольников, а также подводящие итоги за определенный период работы.

Праздники проводятся один раз в сезон (осенью, зимой, весной) и посвящаются выдающимся событиям в спортивной жизни, знаменательным датам, отдельным видам спорта, известным спортсменам.

Физкультурное развлечение в дошкольном учреждении проводится 1 раз в месяц в вечернее время, в дни, когда нет физкультурных занятий. Развлечения проводятся как на воздухе, так и в помещении. Содержание развлечения составляют знакомые воспитанникам подвижные игры и физические упражнения, игры-забавы, аттракционы, элементы танцев, игры с пением, хороводы, ритмическая гимнастика.

Индивидуальная работа направлена на формирование двигательных умений и навыков, активизацию малоподвижных детей, снижение нагрузки у гиперактивных и улучшение психофизического развития ослабленных детей. Также индивидуальная работа включает коррекционную работу по исправлению дефектов стопы и осанки, совершенствованию психофизических качеств и двигательных действий, развитию ручной умелости, моторике рук.

Задания на дом позволяют согласовать физическое развитие ребенка в дошкольном учреждении и семье. Домашние задания выполняются ребенком дома под контролем родителей или вместе с ними. Они способствуют более тесному контакту родителей, детей и педагогов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Содержание программы взаимосвязано с разделом по физическому воспитанию Образовательной программы дошкольного учреждения и соответствует требованиям ФГОС ДО.

Раздел **«Основные виды движений»** включает ходьбу, упражнения в равновесии, бег, бросание, ловлю, метание, ползание и лазанье, прыжки, строевые упражнения, ритмическую гимнастику. Обучение основным видам движения является определяющим. На каждом занятии в зависимости от возраста детей даются два или три вида движений. В младшей и средней группах – 2 вида, в старшей и подготовительной группах – 3 вида. Движения повторяются в определенной последовательности, усложняются и варьируются через сравнительно небольшие интервалы времени.

В раздел **«Общеразвивающие упражнения»** входят упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, статические упражнения. ОРУ направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Общеразвивающие упражнения выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. Используются различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и животе. При обучении общеразвивающим упражнениям используется различный инвентарь: мелкий (флажки, кубики, косички, кегли, скакалки, палки) и крупный (обручи, веревка, стульчики, скамейки).

Раздел **«Спортивные упражнения»** (компонент ДОУ) включает в себя скандинавскую ходьбу. Занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе положительно воздействуют на работу всего организма ребенка в целом:

- ✓ способствуют оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- ✓ формируют правильную осанку;
- ✓ уменьшают нагрузку на тазобедренные и коленные суставы и содействуют профилактике плоскостопия;
- ✓ содействуют развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- ✓ развивают мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- ✓ на 5-10% повышают потребление энергии по сравнению с обычной ходьбой.

Раздел **«Подвижные игры»** имеет огромное значение для всестороннего развития ребенка. Игры развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, развивается умение ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию. В подвижных играх закрепляются и совершенствуются определенные двигательные навыки и умения, которые дети осваивают во вводной и основной частях занятия. Одна и та же игра повторяется на одном занятии не менее 2-3 раз и несколько раз в течение года. Подбор подвижных игр для физкультурного занятия осуществляется в соответствии с чередованием основных движений.

Раздел **«Спортивные игры»** включает в себя обучение играм «Городки», баскетбол, бадминтон, хоккей. Спортивные игры требуют большой собранности, организованности, наблюдательности, определенной, доступной детям техники движений, быстрой двигательной реакции. Игры проводятся в подготовленном месте, с соответствующим оборудованием и инвентарем.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ДОШКОЛЬНИКОВ

МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская рее, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 66 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке разными способами.
- Прыгать с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега; в высоту с разбега; прыгать через короткую скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3-7 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 2-3 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз и в ходьбе, владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Ходить на лыжах скользящим шагом; ухаживать за лыжами.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: футбол, хоккей.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности; придумывать и выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

К концу года дети могут:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 90 см; в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую скакалку.
- Бросать набивной мяч (вес 1 кг) на расстояние не менее 2 м, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 4-10 м, владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в две шеренги после расчета на первый – второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом; подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (баскетбол, футбол, хоккей).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Батурина Е.Г. «Сборник игр к Программе воспитания в детском саду».
2. Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ».
3. Гончарук Г. «Игровая физкультура».
4. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования».
5. Желобкович Е.Ф. «150 эстафет для детей дошкольного возраста».
6. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет».
7. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет».
8. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет».
9. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет».
10. Константинова А.И. «Игровой стретчинг».
11. Палагнюк В.Г. «Финская ходьба с палками. Методические рекомендации».
12. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет».
13. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет».
14. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет».
15. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет».
16. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет».
17. «Подвижные тематические игры для дошкольников». Сост. Т.В. Лисина, Г.В. Морозова.
18. Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет».

19. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» под ред. С.О. Филипповой.
20. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду».
21. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр».
22. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг».
23. Трофимова Г.В. «Развитие движений у дошкольников с нарушением слуха».
24. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет».
25. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет».
26. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе».
27. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-данс».
28. Харченко Т.Е. «Физкультурные праздники в детском саду».
29. Храмова Т.В. «Организация оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста по формированию осанки и профилактике плоскостопия».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)

Сентябрь

Задачи	Развивать умение действовать по сигналу; ориентировку в пространстве. Учить энергично отталкивать мяч двумя руками при прокатывании; группироваться при подлезании под шнур.
Вводная часть	Ходьба и бег всей группой за педагогом. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег в колонне. Построение в круг.
ОРУ	С мячом. С кубиками.
Основные движения	Прокатывание мячей в прямом направлении. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, подлезание под шнур.
Подвижные игры	«Кот и воробышки». «Быстро в домик».

Октябрь

Задачи	<p><i>Учить:</i> Ходить и бегать по кругу; во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал; сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги; энергично отталкивать мяч двумя руками при прокатывании друг другу; подлезать под шнур.</p> <p><i>Упражнять:</i> В подпрыгивании на двух ногах на месте; в прокатывании мячей; в ползании на четвереньках.</p> <p><i>Закреплять:</i> Умение ходить и бегать по кругу.</p>		
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с остановкой на сигнал. Ходьба с изменением направления движения. Построение в круг.		
ОРУ	С кубиками. Без предметов. С большими мячами. На стульях.		
Основные движения	Ходьба и бег между двумя линиями. Подпрыгивание на двух ногах на месте. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Катание мячей в прямом направлении. Катание мячей друг другу, стоя на коленях. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Подлезание под шнур на четвереньках. Ходьба и бег между двумя линиями.		
Подвижные игры	«Наседка и цыплята».	«Поезд». Игра малой подвижности «Найди цыпленка».	«Поймай комара». «Бегите к флажку». Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

Ноябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; мягко приземляться в прыжках на полусогнутые ноги.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе и беге; в ходьбе колонной по одному, выполняя задания педагога; в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу; в ловле и бросании мяча; в ползании на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении.</p> <p><i>Закреплять:</i> Умение подлезать под дугу на четвереньках; сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании. Ходьба на носках, на пятках. Бег враспынную. Бег в колонне по одному. Построение в круг.			
ОРУ, игро-пластика	С ленточками. Игровое упражнение «Карусель».	С обручами. Игровое упражнение «Покачай малышку».	С флажками. Игровое упражнение «Танец медвежат».	Без предметов. Игровое упражнение «Маленький мостик».
Основные движения	Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Прыжки в обруч и из обруча. Прокатывание мячей в прямом направлении.	Ловля мяча от педагога и бросание его обратно. Ползание на четвереньках с в прямом направлении.	Подлезание под дугу на четвереньках. Ходьба между двумя линиями.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой».	«Автобус». Игра малой подвижности «Где спрятался мышонок?»	«По ровненькой дорожке».	«Найди свой домик». Игра малой подвижности «Холодно – жарко».

Декабрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала; ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги; катать мячи друг другу; подлезать под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p><i>Закреплять:</i> Подлезание под дугу на четвереньках.</p> <p><i>Упражнять:</i> В прыжках на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча.</p>			
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения. Ходьба на носках, на пятках. Построение в круг.			
ОРУ, игро-пластика	Без предметов. Игровое упражнение «Паровозик».	С кольцами. Игровое упражнение «Колобок».	С большими мячами. Игровое упражнение «Ножницы».	С кубиками. Игровое упражнение «Птица».
Основные движения	Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Спрыгивание со скамейки. Катание мячей в прямом направлении.	Катание мячей в ворота друг другу. Подлезание под дуги.	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по доске, руки на поясе.
Подвижные игры	«Наседка и цыплята».	«Поезд». Игра малой подвижности «Воздушный шар».	«Воробышки и кот».	«Птичка и птенчики». Игра малой подвижности «Тишина у пруда».

Январь

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Ходить и бегать врассыпную; мягко приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании; прокатывать мяч вокруг предмета; строиться и ходить парами.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе парами; в беге врассыпную; прыжках с продвижением вперед; в прокатывании мячей друг другу; в подлезании под дугу, не касаясь руками пола; в ходьбе и беге с остановкой на сигнал.</p> <p><i>Закреплять:</i> Сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по доске; формировать правильную осанку при ходьбе по доске.</p>		
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба парами. Ходьба врассыпную. Ходьба и бег с остановкой на сигнал. Ходьба на носках, на пятках. Бег врассыпную. Построение в круг.		
ОРУ, игро-пластика	С платочками. Игровое упражнение «Плавание на лодке».	С флажками. Игровое упражнение «Велосипед».	Без предметов. Игровое упражнение «Гусеница».
Основные движения	Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Спрыгивание со скамейки. Катание мячей друг другу через ворота.	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба по доске, руки на поясе.
Подвижные игры	«Автобус».	«Лягушки» Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	«Найди свой цвет»

Февраль

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Ходить переменными шагами через шнуры; приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании; бросать мяч через шнур.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе и беге врассыпную; в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу; в подлезании под шнур, не касаясь руками пола; в сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p>			
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Ходьба на носках, на пятках. Построение в круг.</p>			
ОРУ, игро-пластика	С деревянными палочками. Игровое упражнение «Качалочка».	С обручами. Игровое упражнение «Цапля».	С большим мячом. Игровое упражнение «Морская звезда».	Без предметов. Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик».
Основные движения	Ходьба, перешагивая через шнуры. Прыжки из обруча в обруч.	Спрыгивание со скамейки. Прокатывание мячей в прямом направлении.	Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. Ходьба по доске.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой».	«Птички в гнездышках». Игра малой подвижности «Зайка».	«Воробышки и кот».	«Зимние забавы». Игра малой подвижности «Пузырь».

Март

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Ходить и бегать по кругу; прыжкам в длину с места; прокатывать мяч между предметами; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками; правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе и беге парами; в беге враспынную; в сохранении устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; в мягком приземлении в прыжках с продвижением вперед; в ползании по скамейке (на ладонях и коленях); в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг).</p>			
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба и бег по кругу. Ходьба с изменением направления движения. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами. Бег враспынную. Построение в круг.			
ОРУ, игро-пластика	С кубиками. Игровое упражнение «Самолет».	С флажками. Игровое упражнение «Потягивание».	С большим мячом. Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы, ладошки!»	Без предметов. Игровое упражнение «Карусель».
Основные движения	Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Прыжки в длину с места. Прокатывание мяча между предметами.	Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его. Ползание по доске.	Влезание на наклонную лестницу. Ходьба с перешагиванием через бруски.
Подвижные игры	«Кролики».	«Поезд». Игра малой подвижности «Найди игрушку».	«Поймай комара».	«Гимнастика». Игра малой подвижности «Деревья и птицы».

Апрель

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; приземляться одновременно на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; учить влезать на наклонную лесенку.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ходьбе и беге колонной по одному; в прыжках в длину с места; в беге врассыпную; в ходьбе врассыпную; в прыжках в длину с места; в бросании мяча о пол; в ползании по доске; в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.</p>			
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба врассыпную. Бег врассыпную. Построение в круг.			
ОРУ, игро-пластика	На скамейках с кубиками. Игровое упражнение «Покачай малышку».	С обручем. Игровое упражнение «Танец медвежат».	С мячом. Игровое упражнение «Маленький мостик».	Без предметов. Игровое упражнение «Паровозик».
Основные движения	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. Бросание мяча о пол двумя руками.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по доске на ладонях и коленях.	Влезание на гимнастическую стенку. Ходьба по доске, руки на поясе.
Подвижные игры	«Наседка и цыплята».	«По ровненькой дорожке». Игра малой подвижности «Пингвины на льдинах».	«Лягушки».	«Едет-едет паровоз». Игра малой подвижности «Воздушный шар».

Май

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Приземляться на носочки в прыжках в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе и беге по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; в перепрыгивании через шнур; в подбрасывании мяча вверх; в ползании по скамье на ладонях и коленях; в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений; в равновесии.</p> <p><i>Закреплять:</i> Умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек.</p>			
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу. Ходьба и бег в колонне с выполнением заданий. Ходьба врассыпную. Бег врассыпную. Построение в круг.			
ОРУ, игро-пластика	С кольцом. Игровое упражнение «Колобок».	Со звездочками. Игровое упражнение «Ножницы».	С мячом. Игровое упражнение «Птица».	Без предметов. Игровое упражнение «Плавание на лодке».
Основные движения	Ходьба по гимнастической скамейке. <i>Диагностика:</i> Прыжок в длину с места.	Прыжки в длину с места. <i>Диагностика:</i> Метание мешочка с песком на дальность. Бросание набивного мяча двумя руками из-за головы стоя.	Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	Влезание на наклонную лесенку. Ходьба по доске, руки на поясе.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой».	«Поезд». Игра малой подвижности «Грибочки».	«Воробышки и кот».	«Солнышко и дождик». Игра малой подвижности «Где спрятался мышонок?»

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)

Сентябрь

	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Останавливаться по сигналу педагога во время ходьбы и бега; умению группироваться при подлезании под шнур.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе колонной по одному; в беге врассыпную; в подлезании под шнур; в сохранении устойчивого равновесия; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба между двумя линиями. Ходьба с остановкой на сигнал «стой». Бег врассыпную. Бег в колонне по одному. Построение в звеня.	
ОРУ, игро-пластика	С мячом. Игровое упражнение «Качалочка».	С обручами. Игровое упражнение «Цапля».
Основные движения	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (и. п. – стоя на коленях). Подлезание под шнур (дугу) не касаясь руками пола. <i>Диагностика:</i> Бросание набивного мяча двумя руками из-за головы стоя. Прыжок в длину с места.	Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, руки на поясе. Подлезание под шнур (дугу) на ладонях и коленях. <i>Диагностика:</i> Метание мешочка с песком на дальность. Оценка функции равновесия. Определение уровня сформированности гибкости.
Подвижные игры	«Огуречик, огуречик...»	«У медведя во бору». Игра малой подвижности «Где постучали?»

Октябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место в шеренге (колонне) после ходьбы и бега.</p> <p><i>Упражнять:</i> В энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, при перепрыгивании из обруча в обруч; в прокатывании мяча в прямом направлении и подлезании под дугу, не касаясь руками пола; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p><i>Закреплять:</i> Умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения; умение ходить в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p>			
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в рассыпную по залу с нахождением своего места в колонне. Ходьба с перешагиванием через бруски. Бег в рассыпную. Построение в звеня.			
ОРУ, игро-пластика	С косичкой. Игровое упражнение «Морская звезда».	Без предметов. Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик».	С мячом. Игровое упражнение «Самолет».	С кеглей. Игровое упражнение «Потягивание».
Основные движения	Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть – руки в стороны, встать и пройти до конца скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах до косички.	Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу Прокатывание мяча между предметами.	Прокатывание мяча в прямом направлении. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Подлезание под дугами. Прыжки на двух ногах через косички. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба по доске, положенной на пол, с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	«Кот и мыши».	«Цветные автомобили». Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».	«У медведя во бору».	«Кот и мыши». Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

Ноябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Ходить и бегать по кругу, взявшись за руки; приземляться на полусогнутые ноги; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками; ползать на животе.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге между предметами; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прыжках на двух ногах; в ходьбе и беге на носках; в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p><i>Закреплять:</i> Умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; умение ползать на четвереньках.</p>			
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с изменением направления движения. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба и бег враспынную. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Построение в звеня.			
ОРУ, игро-пластика	С кубиком. Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы, ладошки».	Без предметов. Игровое упражнение «Карусель».	С мячом. Игровое упражнение «Покачай малышку».	С флажками. Игровое упражнение «Танец медвежат».
Основные движения	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «змейкой». Прыжки на двух ногах через шнуры. Подбрасывание и ловля большого мяча.	Прыжки на двух ногах через шнуры. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча в прямом направлении.	Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. Бросание мяча одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях. Ползание в шеренгах на ладонях и ступнях. Прыжки на двух ногах между предметами.	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. Прыжки на двух ногах до кубика.
Подвижные игры	«Ловишки».	«Самолеты». Игра малой подвижности «Холодно-горячо».	«Лиса в курятнике».	«Цветные автомобили». Игра малой подвижности «Хорошо-плохо».

Декабрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; перестраиваться в пары на месте; ловить мяч, брошенный товарищем; находить свое место в колонне; правильному хвату за края доски при ползании на четвереньках.</p> <p><i>Упражнять:</i> В перепрыгивании через препятствия; в мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; в ходьбе в колонне по одному; в ползании на четвереньках на повышенной опоре.</p> <p><i>Закреплять:</i> Умение прокатывать мяч, развивая глазомер.</p>			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с поворотами в углах зала. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба парами. Ходьба по гимнастической скамье. Бег парами. Построение в звеня.			
ОРУ, игро-пластика	С платочком. Игровое упражнение «Маленький мостик».	С мячом. Игровое упражнение «Паровозик».	Без предметов. Игровое упражнение «Колобок».	С кубиками. Игровое упражнение «Ножницы».
Основные движения	Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по шнуру, положенному по кругу. Прыжки через бруски. Прокатывание мяча между предметами.	Спрыгивание со скамейки. Прокатывание мяча между кеглями. Бег по дорожке.	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния. Ползание на ладонях и коленях по гимнастической скамье. Ползание в прямом направлении на ладонях и ступнях. Ходьба с перешагиванием через предметы.	Ползание по наклонной доске на четвереньках вверх и вниз. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, на середине присесть – хлопнуть в ладоши. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
Подвижные игры	«Лиса в курятнике».	«Автобус». Игра малой подвижности «Найди, где спрятано».	«Зайцы и волк».	«Птички и кошка». Игра малой подвижности «Веселые клоуны».

Январь

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Сохранять равновесие в ходьбе по гимнастической скамье.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе со сменой ведущего; в ходьбе с высоким подниманием колен; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу; в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; в ползании по скамейке на четвереньках.</p> <p><i>Закреплять:</i> Умение ходить и бегать враспынную; умение отбивать мяч об пол; умение правильно подлезать под шнур.</p>		
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба со сменой ведущего. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами. Ходьба с перешагиванием через косички. Ходьба по гимнастической скамейке. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Построение в звенья.		
ОРУ, игро-пластика	Без предметов. Игровое упражнение «Птица».	С косичкой. Игровое упражнение «Плавание на байдарке».	С обручем. Игровое упражнение «Велосипед».
Основные движения	Прыжки с гимнастической скамейки. Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча об пол. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – ноги вместе. Ходьба между предметами, поставленными в один ряд.	Отбивание мяча об пол. Ползание по гимнастической скамье на ладонях и ступнях. Прокатывание обручей друг другу в двух шенгах. Ползание в прямом направлении на ладонях и ступнях «как медвежата». Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.	Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба по скамье с высоким подниманием колен. Ходьба по гимнастической скамье, на середине присесть, встать и пойти дальше. Прыжки в высоту с места.
Подвижные игры	«Найди себе пару».	«Лошадки». Игра малой подвижности «Путаница».	«Цветные автомобили».

Февраль

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Ходьбе по гимнастической скамье с поворотом на середине вокруг себя; ловле мяча двумя руками.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе и беге между расставленными предметами; в ходьбе с выполнением заданий; в перепрыгивании через бруски; в лазанье по наклонной доске.</p> <p><i>Закреплять:</i> Умение действовать по сигналу педагога; умение в перепрыгивании из обруча в обруч; в прокатывании мяча вокруг предмета; навык ползания на четвереньках; умение ходить с изменением направления движения.</p>			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами. Ходьба в рассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба с выполнением заданий. Ходьба и бег парами. Бег в рассыпную с выполнением задания. Построение в звеня.			
ОРУ, игро-пластика	Без предметов. Игровое упражнение «Гусеница».	С флажками. Игровое упражнение «Качалочка».	С мячом. Игровое упражнение «Цапля».	На стульях. Игровое упражнение «Морская звезда».
Основные движения	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом вокруг себя. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы. Перепрыгивание через бруски. Перебрасывание мяча друг другу.	Перепрыгивание из обруча в обруч. Прыжки на двух ногах через шнуры. Прокатывание мячей между предметами. Ходьба по доске на носках.	Перебрасывание мяча друг другу. Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамье на четвереньках. Прыжки на двух ногах между предметами.	Ползание по наклонной доске на четвереньках. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.
Подвижные игры	«Котята и щенята».	«У медведя во бору». Игра малой подвижности «Тишина».	«Воробышки и автомобиль».	«Перелет птиц». Игра малой подвижности «Фея сна».

Март

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Ходьбе и бегу по наклонной доске; правильно занимать исходное положение в прыжках в длину с места; прокатывать мяч вокруг предметов; учить лазанию по наклонной лестнице.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе и беге по кругу; с изменением направления движения; в беге врассыпную; в беге с остановкой на сигнал; в ходьбе и беге с выполнением задания; в ходьбе и беге между предметами; в перепрыгивании через шнуры; в бросании мешочков через сетку; в ползании на животе по гимнастической скамье.</p> <p><i>Закреплять:</i> Умение ходить парами; бегать, высоко поднимая колени; умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной доске.</p>			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба с изменением направления движения. Ходьба с выполнением заданий. Ходьба и бег «змейкой». Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Бег парами. Построение в звенья.			
ОРУ, игро-пластика	Без предметов. Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик».	С обручем. Игровое упражнение «Самолет».	С мячом. Игровое упражнение «Потягивание».	С флажками. Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы, ладошки!».
Основные движения	Ходьба и бег по наклонной доске. Перепрыгивание через шнуры. Прыжки на двух ногах через скакалку.	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мешочков через шнур. Перебрасывание мяча через шнур. Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мяча между кеглями. Ползание по гимнастической скамье на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Ходьба по доске, положенной на пол. Перепрыгивание через шнуры. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке вправо. Пролезание в обруч. Прыжки на двух ногах через бруски.
Подвижные игры	«Перелет птиц».	«Бездомный заяц». Игра малой подвижности «Светофор».	«Самолеты».	«Охотник и зайцы». Игра малой подвижности «Найди игрушку».

Апрель

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; энергичному замаху при метании мешочков на дальность; лазанию по гимнастической стенке.</p> <p><i>Закреплять:</i> Умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; умение ходить и бегать парами.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе и беге колонной по одному; в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; в ходьбе врассыпную; в ходьбе по ограниченной площади опоры; в беге врассыпную с остановкой на сигнал; в перепрыгивании через предметы; в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках.</p>			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в колонне с перешагиванием через бруски. Ходьба врассыпную. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную. Бег в колонне по одному. Ходьба и бег в колонне с изменением направления движения по сигналу. Ходьба и бег парами. Построение в звеня.			
ОРУ, игро-пластика	Без предметов. Игровое упражнение «Карусель».	С кеглей. Игровое упражнение «Покачай малышку».	С мячом. Игровое упражнение «Танец медвежат».	С косичкой. Игровое упражнение «Маленький мостик».
Основные движения	Ходьба и бег по наклонной доске. Перепрыгивание через бруски на двух ногах. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом на середине перешагнуть через кубик. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Прыжки в длину с места. Метание мешочков в горизонтальную цель. Метание мячей в вертикальную цель. Отбивание мяча об пол одной рукой несколько раз подряд.	Метание мешочков на дальность Ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Лазанье по гимнастической стенке.
Подвижные игры	«Пробеги тихо».	«Совушка». Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	«Воробышки и автомобиль».	«Птички и кошка». Игра малой подвижности «Покажи».

Май

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной и повышенной площади опоры; лазанью по гимнастической стенке.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе парами; в ходьбе с высоким подниманием колен; в беге врассыпную; в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий; в прыжках в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги; в перебрасывании мяча друг другу; в ползании по скамейке.</p> <p><i>Закреплять:</i> Умение ходить и бегать со сменой ведущего; умение метать в вертикальную цель; умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамье на носках.</p>			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба врассыпную между предметами. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба и бег парами. Бег врассыпную. Перестроение в звенья.			
ОРУ, игро-пластика	Без предметов. Игровое упражнение «Паровозик».	С кубиком. Игровое упражнение «Колобок».	С гимнастической палкой. Игровое упражнение «Ножницы».	С обручем. Игровое упражнение «Птица».
Основные движения	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с приседанием на середине. Прыжки в длину с места. <i>Диагностика:</i> Прыжок в длину с места. Бросание набивного мяча двумя руками из-за головы стоя.	Прыжки в длину с места через шнур. Перебрасывание мячей друг другу. <i>Диагностика:</i> Метание мешочка с песком на дальность. Оценка функции равновесия. Определение уровня сформированности гибкости.	Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамье на животе. Ползание по гимнастической скамье на ладонях и ступнях. Прыжки через скакалку.	Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с приседанием на середине. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	«Котята и щенята».	«Ловишки с косичкой». Игра малой подвижности	«Зайцы и волк».	«У медведя во бору». Игра малой подвижности.

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)

Сентябрь

	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Ходить и бегать с изменением темпа движения по сигналу; пролезать в обруч боком, не задевая край обруча.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе с высоким подниманием колен; в непрерывном беге до 1 мин; в ползании по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед.</p> <p><i>Развивать:</i> Ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по канату.</p>	
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба медленным и быстрым шагом. Ходьба враспынную. Бег в колонне по одному. Перестроение в колонну по три.	
ОРУ, игро-пластика	Без предметов. Игровое упражнение «Качалочка».	С гимнастической палкой. Игровое упражнение «Цапля».
Основные движения	<p>Ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях.</p> <p>Ползание по гимнастической скамье, опираясь на предплечья и колени.</p> <p>Ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>Ходьба по канату боком приставным шагом боком с мешочком на голове.</p> <p><i>Диагностика:</i> Метание мешочка с песком вдаль правой рукой. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и. п. стоя. Наклон туловища вперед на гимнастической скамье.</p>	<p>Пролезание в обруч боком в группировке.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове.</p> <p>Перешагивание через бруски с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p><i>Диагностика:</i> Прыжок в длину с места. Удержание равновесия на одной ноге.</p>
Подвижные игры	«Удочка».	«Мы, веселые ребята». Игра малой подвижности «Добрые слова».

Октябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Перестроению в колонну по три; ходьбе приставным шагом по гимнастической скамье; повороту по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами).</p> <p><i>Упражнять:</i> В непрерывном беге до 1 мин; в беге с перешагиванием через бруски; в беге врассыпную; в перепрыгивании через шнуры; в перебрасывании мяча; в переползании через препятствия; в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.</p> <p><i>Закреплять:</i> Навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу; пролезание в обруч боком.</p> <p><i>Развивать:</i> Координацию движений и глазомер при метании мяча в цель.</p>			
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в колонне по два. Ходьба с изменением направления движения по сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба врассыпную. Ходьба с изменением темпа движения. Бег с перешагиванием через предметы. Бег врассыпную. Бег с заданиями. Бег в умеренном темпе до 1 мин. Бег в колонне по два. Перестроение в колонну по три.</p>			
ОРУ, игро-пластика	<p>Без предметов. Игровое упражнение «Катание на морском коньке».</p>	<p>С большим мячом. Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик»</p>	<p>С малым мячом. Игровое упражнение «Ловкий чертенок».</p>	<p>С обручем. Игровое упражнение «Растяжка ног».</p>
Основные движения	<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (перешагивая через кубики). Прыжки на двух ногах через шнуры (правым и левым боком). Бросание мяча двумя руками от груди.</p>	<p>Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (от груди). Ползание по гимнастической скамье на животе.</p>	<p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола. Ползание на четвереньках между предметами «змейкой». Ходьба с перешагиванием через набивные «таблетки». Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с приседанием на середине.</p>	<p>Пролезание подряд через три обруча. Ходьба по гимнастической скамье на носках с перешагиванием посередине через предмет. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие.</p>
Подвижные игры	«Перелет птиц».	«Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «У кого мяч?»	«Ловишки с косичкой».	«Гуси-лебеди». Игра малой подвижности «Летает – не летает».

Ноябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Перекладывать малый мяч из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамье; прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.</p> <p><i>Упражнять:</i> В прыжках; в перебрасывании мяча в шеренгах; в ползании по скамейке на животе; в ведении мяча между предметами; в беге с изменением темпа движения; в ходьбе между предметами; в пролезании через обруч с мячом в руках; в подлезании под шнур боком; в равновесии.</p> <p><i>Закреплять:</i> Ходьбу с высоким подниманием колен; ходьбу с изменением направления движения; ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег враспынную; бег между предметами.</p> <p><i>Развивать:</i> Ловкость и координацию движений.</p>			
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с изменением направления движения. Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба враспынную. Ходьба в колонне с выполнением «фигуры». Бег враспынную. Бег между предметами «змейкой». Перестроение в колонну по три.</p>			
ОРУ, игро-пластика	<p>Без предметов. Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы, ладошки!».</p>	<p>С малым мячом. Игровое упражнение «Карусель».</p>	<p>С большим мячом. Игровое упражнение «Лодочка».</p>	<p>На гимнастических скамейках. Игровое упражнение «Насос».</p>
Основные движения	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из руки в руку перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге между предметами «змейкой» и по прямой. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу (из-за головы).</p>	<p>Прыжки с продвижением вперед Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.</p>	<p>Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке. Ползание по гимнастической скамье на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. Ходьба по гимнастической скамье (между набивными мячами) на носках, руки за головой.</p>	<p>Подлезание под шнур боком (прямо). Прыжки на правой и левой ноге до предмета (между предметами). Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове. Ходьба между предметами на носках.</p>
Подвижные игры	«Бездомный заяц».	«Птички на дереве». Игра малой подвижности «Колечко».	«Быстро возьми».	«Пожарные на учении». Игра малой подвижности «Змея».

Декабрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Ходьбе по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед; влезанию на гимнастическую стенку.</p> <p><i>Упражнять:</i> В беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции; в беге между предметами; в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; в ходьбе и беге враспынную; в ходьбе с заданиями; в прыжках на двух ногах с преодолением препятствий; в перебрасывании мяча друг другу; в ползании на четвереньках между предметами; в подбрасывании и ловле мяча; в ползании по гимнастической скамье на животе; в сохранении равновесия.</p> <p><i>Закреплять:</i> Умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер.</p>			
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба с заданиями. Бег между предметами. Перестроение в три колонны.</p>			
ОРУ, игро-пластика	<p>Без предметов. Игровое упражнение «Маленький мостик».</p>	<p>С флажками. Игровое упражнение «Паровозик».</p>	<p>С гимнастической палкой. Игровое упражнение «Колобок».</p>	<p>С обручем. Игровое упражнение «Достань мяч».</p>
Основные движения	<p>Ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (боком приставным шагом, руки на поясе). Перепрыгивание на двух ногах через бруски. Перепрыгивание через шнур справа и слева от него, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы стоя (стоя на коленях).</p>	<p>Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами (подталкивая головой мяч).</p>	<p>Перебрасывание мяча стоя в шеренгах двумя руками снизу (с хлопком перед ловлей). Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени. Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове прямо (боком приставным шагом).</p>	<p>Влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через кубики. Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове боком приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (на двух ногах с мешочком, зажатым между колен).</p>
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка».	«Мороз – Красный нос». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно».	«Охотники и зайцы».	«Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Тик-так».

Январь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Прыжкам в длину с места; лазанию на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе и беге по кругу; в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой; в пролезании в обруч; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке; в прыжках с продвижением вперед; в ведении мяча в прямом направлении.</p> <p><i>Закреплять:</i> Ходьбу и бег между предметами; ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; умение перебрасывать мяч друг другу.</p>		
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег по кругу, держась за шнур. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег врассыпную. Ходьба с изменением направления движения. Перестроение в колонну по три.</p>		
ОРУ, игро-пластика	<p>Без предметов. Игровое упражнение «Ракета».</p>	<p>С веревкой. Игровое упражнение «Экскаватор».</p>	<p>С мячом. Игровое упражнение «Гусеница».</p>
Основные движения	<p>Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Бросание мяча вверх. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь верхнего края. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи руки на поясе (с мешочком на голове, руки в стороны).</p>	<p>Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом (ходьба по четвертой рейке). Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой (руки за головой). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (через шнуры). Ведение мяча в прямом направлении.</p>
Подвижные игры	«Совушка».	«Выше ноги от земли». Игра малой подвижности «Горячий мяч».	«Оленьи упряжки».

Февраль

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; метать мешочки в вертикальную цель; влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе и беге враспынную; в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; в ходьбе и беге между предметами; в непрерывном беге до 1,5 мин; в перепрыгивании через бруски; в забрасывании мяча в корзину; в подлезании под дугу; в отбивании мяча о землю; в подлезании под палку и перешагивании через нее; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье; в прыжках с ноги на ногу; в ведении мяча.</p> <p><i>Закреплять:</i> Навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места.</p>			
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба враспынную. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба и бег между предметами. Бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения. Перестроение в три колонны.</p>			
ОРУ, игро-пластика	<p>Без предметов. Игровое упражнение «Крокодил».</p>	<p>С гимнастической палкой. Игровое упражнении «Качалочка».</p>	<p>На скамейках. Игровое упражнение «Цапля».</p>	<p>С обручем. Игровое упражнении «Катание на морском коньке».</p>
Основные движения	<p>Ходьба по наклонной доске, руки в стороны (бег по доске – спуск шагом). Перепрыгивание через бруски прямо (правым и левым боком). Забрасывание мячей в корзину двумя руками из-за головы (двумя руками от груди).</p>	<p>Прыжки в длину с места. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола в группировке. Ползание на четвереньках между предметами. Перебрасывание малого мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками.</p>	<p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. Подлезание под шнур. Ползание по гимнастической скамье на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. Перешагивание через шнур. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	<p>Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. Ходьба по гимнастической скамье, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</p>
Подвижные игры	«Полярная сова и мыши».	«Море волнуется». Игра малой подвижности	«Мышеловка».	«Дракон» Игра малой подвижности «Бегом, по звездам»

Март

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Ходьбе по канату с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; прыжкам в высоту с разбега.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; в ходьбе со сменой темпа движения; в ходьбе с перестроением в пары и обратно; в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в прыжках из обруча в обруч; в перебрасывании мяча друг другу; в ползании между предметами; в ползании по скамейке на ладонях и ступнях; в подлезании под шнур в группировке.</p> <p><i>Закреплять:</i> Умение в метании мешочков в цель.</p> <p><i>Развивать:</i> Ловкость и глазомер, равновесие.</p>			
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с заданиями для рук. Ходьба с поворотом в другую сторону. Ходьба парами. Ходьба врассыпную. Ходьба со сменой темпа движения. Бег с поворотом в другую сторону. Бег врассыпную. Перестроение в три колонны.</p>			
ОРУ, игро-пластика	<p>Без предметов. Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик».</p>	<p>С малым мячом. Игровое упражнение «Ловкий чертенок».</p>	<p>С обручем. Игровое упражнение «Растяжка ног».</p>	<p>Со звездочками. Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы, ладошки»</p>
Основные движения	<p>Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола (ловля с хлопком).</p>	<p>Прыжок в высоту с разбега. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с приседанием на середине (с поворотом кругом на середине) . Прыжки правым и левым боком через шнуры. Прыжки из обруча в обруч на одной и двух ногах.</p>	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель. Подлезание под шнур боком справа и слева. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба на носках между набивными «таблетками». Ходьба с перешагиванием через набивные «таблетки».</p>
Подвижные игры	<p>«Я пингвин несущий яйцо».</p>	<p>«Карусель». Игра малой подвижности «Путаница».</p>	<p>«Космонавты».</p>	<p>«Жмурки». Игра малой подвижности «Фигуры».</p>

Апрель

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамье; прыжкам с короткой скакалкой.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе и беге по кругу; в ходьбе и беге между предметами; в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу; в беге врассыпную; в прыжках на двух ногах; в метании в вертикальную цель; в прокатывании обручей и пролезании в них; в ползании; в равновесии.</p> <p><i>Закреплять:</i> Исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом.</p>			
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. Ходьба с перешагиванием через кубики. Ходьба врассыпную. Бег врассыпную. Бег с перепрыгиванием через кубики. Бег в колонне по одному в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в три колонны.</p>			
ОРУ, игро-пластика	<p>Без предметов. Игровое упражнение «Карусель».</p>	<p>Со скакалкой. Игровое упражнение «Лодочка».</p>	<p>С кеглей. Игровое упражнение «Насос».</p>	<p>С косичкой. Игровое упражнение «Маленький мостик».</p>
Основные движения	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине (с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной). Прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге. Прыжки с продвижением вперед правым и левым боком. Метание в вертикальную цель. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. Прокатывание обруча друг другу. Пролезание в обруч.</p>	<p>Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание по полу с переползанием через скамейку. Ходьба по гимнастической скамье на носках, руки за головой (руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой).</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева с продвижением вперед. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Ходьба с перешагиванием через набивные «таблетки».</p>
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Ловишки-перебежки». Игра малой подвижности «Заморозь руки».	«Удочка».	«Карусель». Игра малой подвижности «Кто на Севере живет?»

Май

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Прыгать в длину с разбега.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; в ходьбе и беге враспынную между предметами; в перешагивании через набивные «таблетки», положенные на гимнастическую скамейку; в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; в пролезании в обруч.</p> <p><i>Закреплять:</i> Навык ползания по гимнастической скамье на животе; прыжки между предметами.</p>			
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег враспынную. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. Перестроение в три колонны.</p>			
ОРУ, игро-пластика	<p>Без предметов. Игровое упражнение «Паровозик».</p>	<p>С флажками. Игровое упражнение «Колобок».</p>	<p>С малым мячом. Игровое упражнение «Достань мяч».</p>	<p>С кубиком. Игровое упражнение «Ракета».</p>
Основные движения	<p>Ходьба по гимнастической скамейке (боком приставным шагом) с перешагиванием через набивные «таблетки».</p> <p><i>Диагностика:</i> Прыжок в длину с места. Бросание набивного мяча двумя руками из-за головы стоя. Метание мешочка с песком вдаль правой рукой.</p>	<p>Прыжки в длину с разбега. Забрасывание мяча в корзину. Подлезание под дугу.</p> <p><i>Диагностика:</i> Наклон туловища вперед на гимнастической скамье. Удержание равновесия на одной ноге.</p>	<p>Бросание мяча о пол (вверх) одной рукой, ловля двумя. Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с приседанием на середине. Ходьба по гимнастической скамье, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба с перешагиванием через набивные «таблетки» прямо и боком, поднимая высоко колени. Прыжки на двух ногах (на правой и левой) между предметами.</p>
Подвижные игры	«Мышеловка».	«Белки в лесу» Игра малой подвижности «Затейники».	«Пожарные на учении».	«Караси и щука». Игра малой подвижности «Вершки и корешки».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Сентябрь

	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Упражнять:</i> В ходьбе и беге колонной по одному с четким фиксированием поворотов; ходьбе и беге по кругу; в прыжках на двух ногах; в ползании по гимнастической скамье.</p> <p><i>Развивать:</i> Координацию движений в равновесии, при перешагивании через предметы.</p>	
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах. Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.</p>	
ОРУ, игро-пластика	<p>Без предметов. Игровое упражнение «Качалочка»</p>	<p>С обручем. Игровое упражнение «Цапля»</p>
Основные движения	<p>Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков. Ходьба по гимнастической скамье: поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом, опуская – развести руки в стороны.. <i>Диагностика:</i> Метание мешочка с песком вдаль правой рукой. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и. п. стоя. Наклон туловища вперед на гимнастической скамье.</p>	<p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. Пролезание в обруч, который держит партнер, правым и левым боком поочередно. <i>Диагностика:</i> Прыжки в длину. Оценка функции равновесия.</p>
Подвижные игры	<p>П/и «Удочка»</p>	<p>П/и «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Горячий мяч»</p>

Октябрь

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Закреплять:</i> Навыки ходьбы и бега между предметами, со сменой темпа движения.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе с изменением направления движения по сигналу, с высоким подниманием колен; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках; в бросании мяча; в ведении мяча в движении; в ползании на четвереньках с дополнительными заданиями.</p> <p><i>Развивать:</i> Координацию движений в упражнениях с мячом.</p>			
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Ходьба «змейкой» между предметами. Ходьба с изменением направления движения. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба со сменой темпа движения. Ходьба между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Бег с перешагиванием через предметы. Перестроение в три колонны.</p>			
ОРУ, игро-пластика	<p>Без предметов. Игровое упражнение «Катание на морском коньке»</p>	<p>С кеглями. Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик»</p>	<p>С резинкой. Игровое упражнение «Ловкий чертенок»</p>	<p>С большим мячом. Игровое упражнение «Растяжка ног»</p>
Основные движения	<p>Ходьба по гимнастической скамье на носках; руки за головой, на середине присесть, встать и пойти дальше (боком приставным шагом с мешочком на голове). Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (вдоль шнура, перепрыгивая справа и слева). Бросание малого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопками в ладоши. Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах с хлопком после броска.</p>	<p>Прыжки с высоты на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Пролезание через обруч на четвереньках, прямо и боком. Забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p>	<p>Ведение мяча по прямой и сбоку (между предметами). Ползание на четвереньках по гимнастической скамье. Ходьба по рейке гимнастической скамьи, руки за головой (с мешочком на голове). Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая головой мяч.</p>	<p>Ползание на четвереньках, подталкивая набивной мяч головой и проползая под дугой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба по рейке гимнастической скамьи, подбрасывая двумя руками вверх малый мяч.</p>
Подвижные игры	«Тише едешь – дальше будешь»	«Эстафета с препятствиями» Игра малой подвижности «Вершки – корешки»	«Ловишки с косичкой»	«Вышибалы» Игра малой подвижности «Тик-так»

Ноябрь.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Ходьбе по канату (шнуру); прыжкам через скакалку; лазать по гимнастической стенке с переходом по диагонали на другой пролет.</p> <p><i>Закреплять:</i> Навыки ходьбы и бега по кругу; парами, «змейкой»; ходьбу с выполнением задания; с остановкой по сигналу; навыки бега с преодолением препятствий; упражнения в подлезании под шнур, прокатывании обручей, с мячом.</p> <p><i>Упражнять:</i> В энергичном отталкивании в прыжках через шнур; в равновесии.</p>			
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Ходьба с перестроением в колону по два в движении. Ходьба с выполнением заданий. Ходьба с изменением направления движения. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Ходьба «змейкой» между предметами. Ходьба по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Перестроение в три колонны.</p>			
ОРУ, игро-пластика	<p>Без предметов.</p> <p>Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы, ладошки!»</p>	<p>Со звездочками</p> <p>Игровое упражнение «Карусель»</p>	<p>На гимнастических скамейках</p> <p>Игровое упражнение «Лодочка»</p>	<p>С косичкой.</p> <p>Игровое упражнение «Насос»</p>
Основные движения	<p>Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки или середина стопы на канате.</p> <p>Прыжки через шнуры подряд. Эстафета «Мяч водящему».</p> <p>Прыжки попеременно на правой и левой ноге через канат.</p> <p>Бросание мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант).</p>	<p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Подлезание под шнур боком.</p> <p>Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p>Переползание под шнуром, подталкивая головой мяч.</p> <p>Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (стойка – ноги врозь).</p>	<p>Метание в горизонтальную цель (обруч или корзина) правой и левой рукой.</p> <p>Ползание по гимнастической скамье на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой (боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе).</p>	<p>Влезание на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева.</p> <p>Ходьба на носках с перешагиванием через набивные мячи (между шнурами).</p> <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p>
Подвижные игры	«Перелет птиц».	«Классики» (эстафета). Игра малой подвижности «Добрые слова»	«Бездомный заяц».	«Лягушки и цапля». Игра малой подвижности «Море волнуется».

Декабрь.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Закреплять:</i> Навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; ходьбы с поворотом по сигналу; ходьбы и бега парами; лазанья по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; бега с преодолением препятствий.</p> <p><i>Упражнять:</i> В прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в умении энергично отталкиваться при прыжках через шнуры; в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p> <p><i>Развивать:</i> Координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры, при попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге; ловкость и глазомер в упражнениях с малым мячом.</p>			
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Ходьба с изменением направления движения. Ходьба враспынную. Ходьба и бег между набивными «таблетками». Бег с преодолением препятствий. Бег враспынную. Перестроение в три колонны.</p>			
ОРУ, игро-пластика	<p>Без предметов. Игровое упражнение «Маленький мостик».</p>	<p>С гимнастической палкой. Игровое упражнение «Паровозик».</p>	<p>С малым мячом. Игровое упражнение «Колобок».</p>	<p>С кубиком. Игровое упражнение «Достань мяч».</p>
Основные движения	<p>Ходьба по гимнастической скамье с приседанием поочередно на правой и левой ноге (боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше). Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы из положения сидя, ноги скрестно. Прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги (со скамьи в обруч). Эстафета с мячом «Передал – садись».</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно (через шнуры). Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Отбивание большого мяча в ходьбе. Упражнение в переползании по прямой – «крокодил». Эстафета «Кто быстрее?» с пролезанием в обруч.</p>	<p>Перебрасывание малого мяча двумя руками снизу. Подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловля его двумя руками после хлопка. Ползание по гимнастической скамье на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (по полу). Ходьба на носках между набивными «таблетками», руки на поясе. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом.</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке приставным шагом и спуск вниз. Переползание по прямой – «крокодил». Прыжки на двух ногах через шнуры (из обруча в обруч). Ходьба по скамье навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая товарищу. Ходьба с перешагиванием через набивные «таблетки», руки за голову.</p>
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Жмурки» Игра малой подвижности «Перемени предмет»	«Вышибалы»	«Быстро возьми» Игра малой подвижности «Узнай по голосу»

Январь.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Ходьбе приставными шагами; сохранению правильной осанки в упражнениях на равновесие; прыжкам на мягкое покрытие с энергичным отталкиванием от пола и приземлением на полусогнутые ноги; метанию набивного мяча.</p> <p><i>Закреплять:</i> Навыки перестроения из одной колонны в две по ходу движения; навыки переползания по гимнастической скамейке; навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; навыки ходьбы в чередовании с бегом.</p> <p><i>Упражнять:</i> В прыжках; в беге с поворотами; в лазанье по доске и гимнастической стенке.</p> <p><i>Развивать:</i> Ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом.</p>		
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Ходьба в колонне по одному приставными шагами с правой и левой ноги попеременно. Ходьба в колонне по одному с заданиями. Ходьба в полуприседе. Ходьба враспынную. Ходьба и бег враспынную между предметами. Бег в колонне по одному с поворотом по сигналу. Бег с высоким подниманием колен. Бег галопом по кругу. Перестроение в три колонны.</p>		
ОРУ, игро-пластика	<p>Без предметов. Игровое упражнение «Ракета»</p>	<p>С кеглями Игровое упражнение «Экскаватор»</p>	<p>С большим мячом Игровое упражнение «Гусеница»</p>
Основные движения	<p>Прыжки на препятствие (мат). Прыжки с разбега на мат. Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперед. Ползание по гимнастической скамье на ладонях и ступнях. Ползание по прямой с пролезанием в обруч.</p>	<p>Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Ползание на четвереньках по прямой (с подлезанием под шнур). Ходьба по гимнастической скамье с хлопком на каждый шаг (с перешагиванием через набивные «таблетки»).</p>	<p>Ползание на четвереньках по доске с влезанием на гимнастическую стенку до четвертой рейки. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Ходьба по шнуру боком приставным шагом (с мешочком на голове). Прыжки на двух ногах через шнуры. Прыжки через скакалку.</p>
Подвижные игры	«Пустое место».	«Полярная сова». Игра малой подвижности «Съедобное-несъедобное».	«Два Мороза».

Февраль

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Сохранять правильную осанку при ходьбе на повышенной опоре</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе и беге колонной по одному с остановкой на сигнал; в ходьбе и беге с изменением направления движения; в ходьбе и беге между предметами; в ходьбе и беге врассыпную; в перебрасывании мяча друг другу в прыжках; в бросании малого мяча вверх; в ползании по гимнастической скамье; в пролезании между рейками.</p> <p><i>Закреплять:</i> Навык устойчивого равновесия; навык энергичного отталкивания от пола в прыжках через препятствия; умение пролезать в обруч; навык ходьбы со сменой темпа движения</p> <p><i>Развивать:</i> Ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель</p>			
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Ходьба с остановкой на сигнал. Ходьба врассыпную. Ходьба с изменением направления движения. Ходьба и бег между предметами. Ходьба с изменением темпа движения. Бег в колонне по одному в среднем темпе 1 минуту. Перестроение в три колонны.</p>			
ОРУ, игро-пластика	<p>Без предметов. Игровое упражнение «Крокодил».</p>	<p>С обручем. Игровое упражнение «Качалочка».</p>	<p>С малым мячом. Игровое упражнение «Цапля».</p>	<p>Со скакалкой. Игровое упражнение «Катание на морском коньке».</p>
Основные движения	<p>Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через набивные «таблетки» (боком приставным шагом). Прыжки через скакалку. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (с хлопком).</p>	<p>Прыжки через набивные «таблетки». Прыжки по прямой с мешочком, зажатым между колен. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м (5 м). Ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях с мешочком на спине (на животе, подтягиваясь двумя руками).</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками (ловля после отскока). Пролезание в обручи поочередно прямо и боком. Ходьба на носках между набивными «таблетками», руки за головой. Ходьба по канату боком приставным шагом.</p>	<p>Пролезание между рейками лестницы. Лазанье по гимнастической стенке с передвижением по четвертой рейке. Ходьба по рейке гимнастической скамьи, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные «таблетки» (шнуры).</p>
Подвижные игры	«Не попадись».	«Ловишка, бери ленту». Игра малой подвижности «Испорченный телефон».	«Охотники и звери».	«Ловишки с мячом». Игра малой подвижности «Кто ушел?»

Март

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Упражнять:</i> В сохранении равновесия на уменьшенной и повышенной площади опоры; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в беге до 3 минут.</p> <p><i>Закреплять:</i> Навыки ходьбы и бега в чередовании; навыки лазания по гимнастической стенке.</p> <p><i>Развивать:</i> Координацию движений при выполнении прыжков; ловкость в упражнении с мячом; глазомер и точность попадания при метании.</p>			
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба враспынную. Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег «змейкой» между предметами. Бег враспынную. Бег до 3 минут. Перестроение в три колонны.</p>			
ОРУ, игро-пластика	<p>Без предметов. Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик».</p>	<p>С гимнастической палкой. Игровое упражнение «Ловкий чертенок».</p>	<p>С резинкой. Игровое упражнение «Растяжка ног».</p>	<p>С мячом. Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы, ладошки!»</p>
Основные движения	<p>Ходьба по рейке гимнастической скамьи, приставляя пятку одной ноги к носку другой (с мешочком на голове). Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева (по прямой на правой и левой ноге поочередно). Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (после поворота кругом).</p>	<p>Прыжки в длину с места на мат. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях. Пролезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель. Пролезание в обруч прямо и боком. Переползание на руках по прямой – «Крокодил». Прокатывание обручей друг другу. Ходьба на носках между набивными «таблетками». Ходьба по скамье боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке изученными способами. Ходьба по гимнастической скамье с приседанием на середине (боком приставным шагом с мешочком на голове) Ползание по скамье, поставленной наклонно к гимнастической стенке. Прыжки на двух ногах через шнуры (правы и левым боком).</p>
Подвижные игры	«Кто быстрее к флажку»	«Горелки». Игра малой подвижности «Летает - не летает»	«Жмурки».	«Двойки, тройки, четверки». Игра малой подвижности «Путаница».

Апрель

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Учить:</i> Ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении.</p> <p><i>Упражнять:</i> В ходьбе и беге с ускорением и замедлением; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании по гимнастической скамье; в сохранении равновесия при ходьбе по канату.</p> <p><i>Закреплять:</i> Навыки ходьбы с изменением направления движения; бег с высоким подниманием бедра; навыки ведения мяча в ходьбе; навыки лазанья по гимнастической скамейке; навыки метания в вертикальную цель.</p> <p><i>Развивать:</i> Координацию движений в прыжках с продвижением вперед, в прыжках через скакалку.</p>			
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Ходьба с изменением направления движения. Ходьба во встречном направлении. Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Бег с перешагиванием через шнуры. Бег в колонне по одному до 1,5 минут. Перестроение в три колонны.</p>			
ОРУ, игро-пластика	<p>Без предметов. Игровое упражнение «Карусель».</p>	<p>С обручем. Игровое упражнение «Лодочка».</p>	<p>С ленточками. Игровое упражнение «Насос».</p>	<p>Со звездочками. Игровое упражнение «Маленький мостик».</p>
Основные движения	<p>Ходьба парами по двум параллельно поставленным скамейкам. Ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу, на середине разойтись. Прыжки на двух ногах с мешочком между колен по прямой («змейкой») Метание мешочков в горизонтальную цель.</p>	<p>Прыжки через скакалку с одной ноги на другую, на двух ногах (с продвижением вперед). Ведение мяча правой и левой рукой попеременно. Лазанье по гимнастической скамье на ладонях и ступнях. Ползание по прямой с мешочком на спине.</p>	<p>Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. Прыжки через скакалку. Ползание по прямой до обозначенного места на четвереньках – «Кто быстрее». Лазание по гимнастической скамье с мешочком на спине – «Кто быстрее». Ходьба между набивными «таблетками» (по канату боком приставным шагом).</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом (изученными способами). Прыжки через скакалку и шнур с продвижением вперед Ходьба по канату боком приставным шагом. Ходьба по рейке гимнастической скамьи.</p>
Подвижные игры	«Ловля обезьян».	«День и ночь». Игра малой подвижности «Вершки – корешки»	«Волк во рву».	«Мяч водящему». Игра малой подвижности «Цвета».

Май

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p><i>Упражнять:</i> В равновесии; в прыжках в высоту с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в переползании через скамейки</p> <p><i>Закреплять:</i> Разные виды ходьбы и бега; навыки метания малого мяча на дальность.</p>			
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Ходьба и бег по диагонали. Ходьба и бег врассыпную. Бег между предметами «змейкой». Бег с преодолением препятствий. Перестроение в три колонны.</p>			
ОРУ, игро-пластика	<p>Без предметов. Игровое упражнение «Паровозик».</p>	<p>С гимнастической палкой. Игровое упражнение «Колобок».</p>	<p>С мячом. Игровое упражнение «Достань мяч».</p>	<p>С обручем. Игровое упражнение «Ракета».</p>
Основные движения	<p>Ходьба по скамье с мячом в руках - на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной (с хлопком под коленом). Прыжки в высоту с разбега. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча в колонне.</p>	<p>Прыжки в высоту с разбега. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (от груди).</p>	<p>Метание малого мяча на дальность. Перебрасывание мяча в шеренге и ловля после отскока (через сетку). Ползание по прямой, через скамейку, снова по прямой. Подлезание под шнур прямо и боком.</p>	<p>Бег со средней скоростью 100 м (120 м). Переползание на двух руках «крокодил». Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.</p>
Подвижные игры	«Мышеловка».	«Краски». Игра малой подвижности «Колечко».	«Ключи».	«Птички на дереве». Игра малой подвижности «Угадай, что показали».

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА УЛИЦЕ

МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)

Сентябрь

3-4 недели

Задачи:
Учить детей ходьбе и бегу; прыжкам; метанию на дальность.

1 часть:
Ходьба и бег по кругу за педагогом. Построение в круг.

2 часть:
ОРУ: комплекс № 1 «Курочки».
П/и «Веселые зайчики» - прыжки. П/и «Кто дальше бросит» - метание.

Диагностика : бег на 30 м.

3 часть:
Спокойная ходьба по площадке за педагогом.

Октябрь

1-2 недели

Задачи:
Учить детей ходьбе и бегу за педагогом; ориентировке в пространстве; формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга.

1 часть:
Ходьба и бег за педагогом по кругу. Построение в круг.

2 часть:
ОРУ: комплекс № 2 «Мы большие».
П/и «Птичка и птенчики» - бег.
П/и «Кролики и сторож» - прыжки, бег.

3 часть:
Спокойная ходьба по площадке.

3-4 недели

Задачи:
Учить детей ходьбе и бегу за педагогом; упражнять в прыжках на двух ногах.

1 часть:
Ходьба и бег за педагогом по кругу. Построение в круг.

2 часть:
ОРУ: комплекс № 2 «Мы большие».
П/и «Найди колокольчик» - бег.
П/и «Воробышки и кот» - прыжки.

3 часть:
Спокойная ходьба по площадке.

Ноябрь

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Продолжать учить детей ходьбе и бегу за педагогом; упражнять в прыжках; учить сохранять равновесие при прыжках на двух ногах.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба и бег за педагогом по кругу. Построение в круг.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 3 «Музыканты». П/и «Снежинки и ветер» - бег. П/и «Лягушки» - прыжки.</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>	<p><i>Задачи:</i> Продолжать учить ходьбе и бегу; упражнять в прыжках и метании.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба и бег за педагогом по кругу. Построение в круг.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 3 «Музыканты». П/и «Берегись, заморожу!» - бег. П/и «Кто дальше бросит» - бросание, метание.</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>

Декабрь

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Продолжать учить детей ходьбе и бегу, следя при этом, чтобы они не перегоняли друг друга.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за педагогом. Построение в круг.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 4 «Где же ваши ручки?» П/и «Поезд» - бег. П/и «Мы топаем ногами» - ориентирование в пространстве.</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить детей ходить и бегать по кругу, не наталкиваясь друг на друга, соблюдая дистанцию; ориентироваться в пространстве.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба и бег друг за другом. Построение в круг.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 4 «Где же ваши ручки?» П/и «Поймай комара» - бег. П/и «Пузырь» - внимание.</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>

Январь

2 неделя	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Учить детей ходьбе с высоким подниманием коленей; продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба друг за другом. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег друг за другом. Построение в круг.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 5 «Самолеты». П/и «Лохматый пес» - бег. П/и «По ровненькой дорожке» - ориентировка в пространстве.</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить детей ходить и бегать в колонне по одному с остановкой на сигнал.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба и бег друг за другом. Ходьба в колонне по одному, на слово «снежинки» присесть. Построение в круг.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 5 «Самолеты». П/и «Метель» - тренировка вестибулярного аппарата (кружение на месте). П/и «Поймай снежинку» - прыжки, бег.</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>

Февраль

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Учить детей ходьбе мелким шагом; учить различать цвета; упражнять в бросании и ловле мяча.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба друг за другом. Ходьба «как мышки» - ноги чуть согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью. Идти мелким шагом и говорить: «Пи-пи-пи». Бег друг за другом. Построение в круг.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 6 «Птенчики». П/и «Снежок» - прыжки. П/и «Береги предмет» - ориентирование в пространстве, внимание.</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить бросать и ловить мяч; упражнять в беге.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба друг за другом, с высоким подниманием колена, «как мышки». Бег друг за другом. Построение в круг.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 6 «Птенчики». П/и «Снежная карусель» - бег. П/и «Назови свое имя» - бросание и ловля мяча.</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>

Март

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Учить ходить и бегать друг за другом, не наталкиваясь друг на друга; учить выполнять команды инструктора.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба друг за другом, «как мышки», «как цапли» (высоко поднимая колени, руки за спиной). Бег друг за другом. Построение в круг.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 7 «Ловкие ручки». П/и «Мыши и кот» - бег. П/и «Веселые зайчата» - прыжки.</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить детей ходьбе и бегу друг за другом; учить ходьбе с заданиями для рук; развивать внимание.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба друг за другом, «как мышки», с выполнением упражнений для рук (руки в стороны, руки вверх). Построение в круг.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 7 «Ловкие ручки». П/и «Самолеты» - бег. П/и «Как зовут твою маму» - бросание и ловля мяча.</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>

Апрель

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Продолжать учить детей ходьбе и бегу, прыжкам на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба друг за другом, «как цапли» (с высоким подниманием колена, руки за спиной). Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег в чередовании с ходьбой. Построение в круг.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 8 «Мы любим делать зарядку». П/и «Найди себе пару» - бег. П/и «Шустрые воробышки» - прыжки.</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>	<p><i>Задачи:</i> Обучить разным способам ходьбы; тренировать в чередовании бега, ходьбы, в построении по команде педагога; развивать двигательную активность, наблюдательность.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба друг за другом, «как цапли, «как мышки» (чуть согнув колени и руки в локтях, мелким шагом). Бег друг за другом в чередовании с ходьбой. Построение в круг.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 8 «Мы любим делать зарядку». П/и «Обезьяны и жирафа» - бег. П/и «Кролики и сторож» - прыжки.</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>

Май

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Учить детей ходьбе и бегу, четкому выполнению; упражнений; развивать внимание.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба друг за другом. Ходьба, «как мышки», «как цапли». Бег друг за другом в чередовании с ходьбой. Построение в круг.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 9 «Любопытные ребятки». П/и «Цветы и пчелки» - бег, внимание.</p> <p><i>Диагностика:</i> бег на 30 м.</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить детей ходьбе и бегу; упражнять в прыжках.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба друг за другом, «как цапли», «как мышки», с выполнением упражнений для рук. Бег друг за другом. Построение в круг.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 9 «Любопытные ребятки». П/и «Машины» - бег. П/и «Лягушки» - прыжки.</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)

Сентябрь

3-4 недели

Задачи:

Упражнять в ходьбе и беге; учить метанию способом «от плеча»; развивать внимание, слуховое восприятие.

1 часть:

Ходьба друг за другом, с высоким подниманием колена (руки за спиной), с разными положениями рук (вверх, за голову, в стороны). Бег друг за другом. Ходьба. Построение в круг.

2 часть:

ОРУ: комплекс № 1. «Кто дальше бросит» - метание. П/и «Воробышки и кот».

Диагностика: бег на 30 м; бег на 10 м между предметами.

3 часть:

Спокойная ходьба по площадке.

Октябрь

1-2 недели

Задачи:

Учить ходьбе и бегу; учить удерживать во время ходьбы интервал; учить прыжкам на двух ногах, отталкиваясь двумя ногами.

1 часть:

Ходьба друг за другом с выполнением упражнений для рук. Бег друг за другом. Ходьба. Построение в звеня.

2 часть:

ОРУ: комплекс № 2.

П/и «Жуки» - бег.

П/и «Кто самый быстрый» - прыжки.

П/и «Птички и кошка» - бег.

3 часть:

Спокойная ходьба по площадке.

3-4 недели

Задачи:

Учить разным видам ходьбы; упражнять в беге и прыжках; учить сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

1 часть:

Ходьба друг за другом, с выведением прямых ног вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны «Как солдатики». Бег друг за другом, прямой галоп. Ходьба. Построение в звеня.

2 часть:

ОРУ: комплекс № 2.

«Не упади» - ходьба по уменьшенной площади опоры.

«Попрыгаем» - прыжки до предмета.

П/и «Ловишки» - бег.

3 часть:

Спокойная ходьба по площадке.

Ноябрь

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Учить детей во время ходьбы и бега держать голову и спину прямо; упражнять в прыжках в длину; учить лазанию по гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба друг за другом с изменением направления. Бег в колонне по одному. Подскоки с разными положениями рук. Построение в звеня.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 3. «Кто дальше прыгнет» - прыжки с места. «Долезь до четвертой рейки» - лазание по гимнастической лестнице произвольным способом. П/и «Лиса в курятнике».</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>	<p><i>Задачи:</i> Упражнять в различных видах ходьбы и бега; учить передавать мяч по кругу, не теряя его; упражнять в метании, развивать глазомер.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба друг за другом обычная; «как пингвины». Бег в колонне по одному. Построение в звеня.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 3. «Кто дальше» - метание шишек вдаль. «Передай мяч» - стоя в кругу, передавать мяч друг другу. П/и «Цветные автомобили».</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>

Декабрь

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Продолжать учить детей при ходьбе и беге сохранять правильную осанку; упражнять в различных видах ходьбы, прыжках, бросании и ловле мяча.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба друг за другом с изменением темпа. Бег друг за другом. Построение в звеня.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 4. «Не попадись» - прыжки. «Кого назвали, тот ловит мяч» - ловля и метание. П/и «Пастух и стадо».</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить разным видам ходьбы и бега; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в метании; развивать глазомер.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба друг за другом с изменением направления движения. Бег друг за другом. Построение в звеня.</p> <p><i>1 часть:</i> ОРУ: комплекс № 4. «Кто быстрее допрыгнет до предмета» - прыжки на двух ногах. «Кто дальше бросит» - метание. П/и «Зайцы и волк».</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>

Январь

2 неделя	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Упражнять детей в кружении вокруг себя; закреплять умение действовать по сигналу.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному разных видов. Бег в среднем темпе. Построение в звенья.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 5. «Веселые снежинки» - кружение. «Горячий мяч» - ловля и бросание мяча. П/и «Снежная карусель»</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить детей во время ходьбы и бега соблюдать расстояние между друг другом; упражнять в прыжках; в метании правой и левой рукой.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному, разных видов. Бег в колонне по одному с изменением темпа. Построение в звенья.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 5. «Меткие и ловкие» - метание снежков. «Кто быстрее» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед. П/и «Автомобили».</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>

Февраль

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Упражнять в различных видах ходьбы и бега, учить бегать, соблюдая дистанцию; учить соблюдать правила; закреплять у детей умение лазать по гимнастической стенке.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному разных видов. Бег в колонне по одному. Бег с выведением прямых ног вперед. Построение в звенья.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 6. «Веселые гимнасты» - лазание по гимнастической стенке. «Зайчата» - прыжки. П/и «Зима».</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>	<p><i>Задачи:</i> Закреплять умение лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом; учить разным видам ходьбы и бега; упражнять в метании способом снизу.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному с изменением темпа и направления движения. Бег в колонне по одному. Построение в звенья.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 6. «Веселые гимнасты» - лазание по гимнастической стенке. «Кто дальше бросит» - метание. П/и «Бездомный заяц».</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>

Март

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Упражнять в ходьбе и беге; учить при ходьбе и беге сохранять правильную осанку; упражнять в прыжках на двух ногах; развивать внимание.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба друг за другом с изменением направления, с остановкой по сигналу. Бег друг за другом, прямой галоп. Построение в звенья.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 7. «Кто самый быстрый» - бег. «Веселые лягушата» - прыжки. П/и «Котята и щенята».</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>	<p><i>Задачи:</i> Упражнять детей в прыжках на одной ноге, в лазании по гимнастической стенке, в перелезании с пролета на пролет.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному, «как цапли», «как пингвины», с изменением направления движения. Бег друг за другом в колонне по одному, бег приставным шагом.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 7. «Попрыгай на одной ноге» - прыжки. «Перейди на другую рейку» - лазание по гимнастической стенке. П/и «Волк и заяц».</p> <p><i>3 часть:</i> Спокойная ходьба по площадке.</p>

Апрель

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Учить детей подлезать под рейки не касаясь спиной края, сохранять равновесие; упражнять в разных видах ходьбы и бега.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба друг за другом, «как мышки», «как цапли», с изменением направления, со сменой темпа. Бег друг за другом. Ходьба. Построение в звенья.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 8. «Быстро пройди, не упади» - ходьба по ограниченной площади опоры. «Пролезь в норку» - подлезание под рейку. П/и «Самолеты».</p> <p><i>3 часть:</i> Медленный бег и спокойная ходьба по площадке.</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить детей метанию способом «от плеча; упражнять в прыжках на двух ногах.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба друг за другом, спиной вперед, со сменой темпа. Бег друг за другом. Ходьба. Построение в звенья.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 8. «Точно в цель» - метание. «Чик-чирик» - прыжки на двух ногах. П/и «Лошадки».</p> <p><i>3 часть:</i> Медленный бег и спокойная ходьба по площадке.</p>

Май

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Упражнять в ходьбе и беге; закреплять навыки прыжков.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук. Медленный бег; бег врассыпную. Построение в звеня.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 9. «Веселые зайчики» - прыжки. П/и «Ловишки». <i>Диагностика:</i> бег на 30 м; бег на 10 м между предметами.</p> <p><i>3 часть:</i> Медленный бег и спокойная ходьба по площадке.</p>	<p><i>Задачи:</i> Упражнять детей в ходьбе и беге, сохраняя правильную осанку; упражнять в лазании по гимнастической стенке; учить отбивать мяч от пола.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному, «как пингвины», «как цапли», со сменой направления. Бег в колонне по одному с сохранением дистанции. Построение в звеня.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 9. «Залезем на стенку» - лазание по гимнастической стенке. «Кто дольше отбивает мяч» - отбивание мяча от пола. П/и «Зайка серый умывается».</p> <p><i>3 часть:</i> Медленный бег и спокойная ходьба по площадке.</p>

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)

Сентябрь

3-я неделя	4-я неделя
<p><i>Задачи:</i> Упражнять в ходьбе и беге.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба с выполнением упражнений для рук. Медленный бег 2 мин 20 с. Ходьба. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 1.</p> <p><i>Диагностика:</i> Бег на 30 м. Бег на 10 м между предметами. П/и «Сорока».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить прыгать в длину с разбега, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в сохранении равновесия, ходьбе и беге; формировать выносливость.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба с изменением направления движения. Медленный бег 2 мин 20 с. Ходьба. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 1. Ходьба по бревну. Прыжки на дальность с разбега в длину. П/и «Хитрая лиса».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному.</p>

Октябрь

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><i>Задачи:</i> Учить прыгать в длину с места на дальность, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в передаче мяча, не теряя его; формировать выносливость.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием коленей. Медленный бег 2 мин 20 с. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 2. Прыжки в длину с места на дальность. Передача мяча в колоннах вперед и назад прямыми руками с прогибанием. П/и «Назови детеныша» (детеныши северных животных) – бросание и ловля мяча.</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить лазать по гимнастической стенке одноименным способом, не пропуская реек; упражнять в прыжках в длину с места, правильно отталкиваясь и приземляясь.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба «как мышки», «как цапли», «как пингвины». Ходьба со сменой темпа. Медленный бег 2 мин 20 с. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 2. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, не пропуская реек. Прыжки в длину с места на дальность. П/и «Дракон».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить метанию на дальность правой и левой рукой способом «из-за головы»; упражнять в лазании по гимнастической стенке, чередующимся шагом, не пропуская реек.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба со сменой ведущего. Ходьба с четкими поворотами на углах. Ходьба широким шагом. Медленный бег 2 мин 20 с. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 2. Метание на дальность правой и левой рукой способом «из-за головы». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом. П/и «Жмурки».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить детей прыжкам в высоту с разбега; упражнять в бросании мяча от груди и снизу и ловле его пальцами.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному, с четкими поворотами на углах площадки. Медленный бег 2 мин 35 с. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 2. Прыжки в высоту с разбега. Перебрасывание мячей друг другу снизу и от груди. П/и «Белый медведь и пингвины».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному.</p>

Ноябрь

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятий, чистить лыжи после занятий от снега и ставить их на место; учить раскладывать лыжи на снегу, закреплять и снимать их. Учить уверенно стоять на лыжах, делать несколько шагов на лыжах.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба «как мышки», «как пингвины», Медленный бег в течение 2 мин 35 с. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 3. Ходьба на лыжах вперед-назад (3-4 м).</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 3. Ходьба на лыжах друг за другом ступающим шагом (расстояние 10-15 м)</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>

Декабрь

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному с четки поворотами на углах площадки. Ходьба с изменением направления. Ходьба с остановкой по сигналу. Медленный бег в колонне по одному 2 мин 35 с. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 4. Упражнения на лыжах: «Покажи руки», «Ногу вперед», «Пружинка». Ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой.</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Закреплять умение ходить на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением движений для рук. Медленный бег 2 мин 35 с. Бег с высоким подниманием коленей. Подскоки боком приставным шагом. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 4. Упражнения на лыжах: «Пружинка», «Хлопок», «Ногу вперед». Ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой. Ходьба по снежному коридору (длина 10 м, ширина 80 см)</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>

Январь

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Познакомить детей со скользящим шагом. Учить ориентироваться в пространстве; закреплять навык передвижения ступающим шагом.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением различных движений рук. Бег враспынную. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 5. Упражнения на лыжах: «Петушки», «Пружинка», «Два притопа, три прихлопа». Ходьба на лыжах скользящим шагом в чередовании со ступающим шагом.</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Продолжать обучение скользящему шагу; учить делать повороты переступанием; обходить предметы на спортивной площадке.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному с упражнениями для рук. Медленный бег. Бег с высоким подниманием колен.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 5. Упражнения на лыжах: «Петушки», «Пружинка», «Вперед-назад». Ходьба скользящим шагом по лыжне. Повороты на лыжах.</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>

Февраль

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба с поворотом по сигналу. Бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 6. Упражнения на лыжах: «Великаны и карлики», «Поза лыжника». Ходьба на лыжах ступающим «как лошадки» и скользящим «как лисички» шагом в чередовании. Ходьба скользящим шагом по площадке, обходя постройки.</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската не менее 3-4 м.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба приставными шагами правым и левым боком. Медленный бег. Бег «змейкой». Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 6. Упражнения на лыжах: «Где же наши ручки», «Пружинка», «Потопаем». Ходьба на лыжах по лыжне ступающим шагом – 15 м, скользящим шагом – 15 м. Скольжение на лыжах с разбега.</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>

Март

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Закрепление навыков скользящего шага, спусков с невысокого склона. Закреплять умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба со сменой направления. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Медленный бег. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 7. Упражнения на лыжах: «Пружинка», «Поймай комара». Перешагивание на лыжах через палки, лежащие на снегу. Спуск на лыжах с пологого склона.</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом, учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве. Учить подниматься на пригорок «лесенкой» и спускаться с него, низко присев.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба с заданиями для рук. Медленный бег. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 7. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями», «Подними поочередно». Ходьба по лыжне скользящим и ступающим шагом в чередовании с изменением темпа движения. Спуск с небольшого склона, низко присев, с подъемом обратно «лесенкой».</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>

Апрель

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><i>Задачи:</i> Учить метанию правой и левой рукой способом «от плеча»; упражнять в прыжках через предметы.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 8. Метание в вертикальную цель способом «от плеча» правой и левой рукой. Прыжки через бруски, высотой 25 см. П/и «Резвые лягушата».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Упражнять в прыжках через шнур с разбега, в пролезании в обруч.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 8. Прыжки через натянутый шнур с разбега (высота 30-35 см). Пролезание в обруч боком. П/и «Дни недели».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить прыжках в высоту с разбега; упражнять равновесие; формировать выносливость.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Медленный бег 2 мин 45 с. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 8. Ходьба быстрым шагом по бревну, руки в стороны. Прыжки в высоту с разбега (высота – 35 см). П/и «Семга в реке».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Развивать навыки метания способом «снизу» правой и левой рукой; упражнять в пролезании в обруч.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба с остановкой по сигналу. Медленный бег. Бег «змейкой». Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 8. Метание шишек на дальность правой и левой рукой способом «снизу». Пролезание в обруч прямо и боком. П/и «Зайцы и собака».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному.</p>

Май

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><i>Задачи:</i> Упражнять в прыжках через бруски; развивать ловкость.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба боком приставными шагами. Ходьба с заданиями для рук. Медленный бег 2 мин 45 с. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 9. Прыжки через бруски на двух ногах (высота 35 см).</p> <p><i>Диагностика:</i> Бег на 30 м. На 10 м между предметами. П/и «Солнце и дождик», «Удочка»</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, в умении самостоятельно принимать исходное положение и выполнять бросок на дальность способом «из-за головы».</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба с заданиями для рук. Ходьба парами. Медленный бег. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 9. Подбрасывание и ловля мяча. Метание на дальность шишек способом «из-за головы». П/и «Садовник и цветы».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить замаху и броску при метании, учить прыгать через скакалку.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба, приставляя пятку к носку. Ходьба «змейкой». Медленный бег 2 мин 45 с. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 9. Прыжки через скакалку на двух ногах. Метание на дальность шишек. П/и «С кочки на кочку».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить прыжкам с разбега, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на две; упражнять в вися; формировать выносливость.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоки подниманием колен. Ходьба на прямых ногах «как пингвины». Медленный бег в чередовании с быстрым. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 9. Прыжки в длину с разбега. Вис на турнике. П/и «Рыбак и рыбки».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному.</p>

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Сентябрь

3-я неделя	4-я неделя
<p><i>Задачи:</i> Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в беге между предметами.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба и бег в колонне по одному, между предметами. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 1. «Быстро передай» - упражнение с мячом.</p> <p><i>Диагностика:</i> Бег на 30 м. Бег на 10 м между предметами. П/и «Жмурки».</p> <p><i>3 часть:</i> Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>	<p><i>Задачи:</i> Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу; упражнять в прыжках с продвижением вперед; повторить упражнения с мячом.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному с различными заданиями для рук. Бег до 1,5 мин. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 1. «Прыжки по кругу» - прыжки по кругу на двух ногах, потом на правой и левой поочередно. Эстафета «Проведи мяч» - прокатывание мяча между предметами. П/и «Фигуры».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному.</p>

Октябрь

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><i>Задачи:</i> Упражнять в беге с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мячей снизу и от груди двумя руками; учить попаданию ногой в место отталкивания при прыжках в длину с разбега.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения; бег с преодолением препятствий; ходьба и бег враспынную.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 2. «Перебрось – поймай» - упражнение с мячом. Прыжки в длину с разбега. П/и «Двойки, тройки...»</p> <p><i>3-я часть:</i> Игра малой подвижности «Колечко».</p>	<p><i>Задачи:</i> Повторить бег в среднем темпе до 1,5 мин; развивать точность броска; упражнять в прыжках.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному; бег в среднем темпе до 1,5 мин.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 2. «Кто самый меткий?» - бросание мешочков с песком в обручи, лежащие на земле. «Перепрыгни – не задень» - прыжки через шнур (высота 25 см). П/и «Совушка».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному</p>	<p><i>Задачи:</i> Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения; умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; бег, с перешагиванием через предметы.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 2. «Успей выбежать» - развитие ловкости и координации. «Мяч – водящему» - эстафета с мячом. П/и «Волк во рву».</p> <p><i>3 часть:</i> Игра малой подвижности «Путаница».</p>	<p><i>Задачи:</i> Повторить ходьбу колонной по одному с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках, в метании мяча.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег до 1,5 мин между предметами.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 2. «Кто дальше бросит?» - метание. «Не задень» - прыжки на двух ногах в круг и из круга. П/и «Сорока».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному</p>

Ноябрь

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Восстановление полученных детьми в старшей группе навыков передвижения на лыжах.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выведением прямых ног вперед-вверх. Медленный бег. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 3. Упражнения на лыжах: «Вперед-назад», «Поза лыжника». Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом в чередовании.</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом; продолжать обучать спуску с невысокого склона в низкой форсированной стойке и подъему «лесенкой».</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в клоне по одному. Ходьба с изменением темпа движения. Медленный бег. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 3. Упражнения на лыжах: «Хлопок», «Пружинка». Ходьба скользящим шагом по лыжне. Спуск с пологого склона с длиной ската 6 м и подъем «лесенкой».</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>

Декабрь

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить за сгибанием ног в коленях при скольжении.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба спиной вперед. Медленный бег. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 4. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями», «Пружинка». Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом, проезжая через воротца. Спуск с невысокого склона с длиной ската 6 м., подъем «лесенкой».</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 м.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в клоне по одному. Ходьба с изменением направления и темпа движения. Медленный бег. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 4. Упражнения на лыжах: «Хлопок», «Пружинка», «Повороты «веер»». Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом. Спуск со склона.</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>

Январь

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Закреплять навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, спускаться и подниматься на склон.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба приставными шагами правым и левым боком. Медленный бег. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 5. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями», «Пружинка». Ходьба на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем на склон «лесенкой», спуск в низкой стойке.</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в клоне по одному. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Медленный бег. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 5. Упражнения на лыжах: «Пружинка», «Повороты «веер», «Приставные шаги». Ходьба скользящим шагом «змейкой». Спуск со склона в основной стойке, пружиня ноги.</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>

Февраль

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять в спуске.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Медленный бег. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 6. Упражнения на лыжах: «Пружинка», «Прыжки». Спуск со склона в основной стойке в воротца. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне. Повороты переступанием.</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Закреплять навыки скольжения, продолжать обучение спускам со склонов и подъемов на них.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в клоне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами. Медленный бег. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 6. Упражнения на лыжах: «Поочередное поднимание ног», «Повороты «веер», «Приставные шаги». Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне. Спуск со склона в средней стойке пружиня ноги.</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>

Март

1-2 недели	3-4 недели
<p><i>Задачи:</i> Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Познакомить детей с торможениями лыжами «упором».</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба широкими и семенящими шагами. Медленный бег. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 7 . Упражнения на лыжах: «Пружинка», «Прыжки». Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне. Спуск в средней стойке с торможением «упором».</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p><i>Задачи:</i> Закреплять навыки спуска со склонов, подъемов, торможения. Закреплять навык скользящего шага.</p> <p><i>1 часть (без лыж):</i> Ходьба в клоне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами. Медленный бег. Построение в шеренгу.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 7. Упражнения на лыжах: «Поочередное поднимание ног», «Повороты «веер», «Приставные шаги», «Приседания». Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне. Спуск со склона в высокой стойке и подъем. Спуск с торможением «упором».</p> <p><i>3 часть (без лыж):</i> Ходьба в колонне по одному.</p>

Апрель

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><i>Задачи:</i> Учить прыжкам через препятствие с разбега; упражнять в метании правой и левой рукой способом «из-за головы».</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба широкими и семенящими шагами. Ходьба со сменой направления движения. Медленный бег. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 8. Прыжки через препятствие с разбега. Метание на дальность правой и левой рукой. П/и «Щука в реке».</p> <p><i>3-я часть:</i> Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в лазании по гимнастической стенке; формировать выносливость.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному с четкими поворотами на углах. Ходьба со сменой темпа. Медленный бег 3 минуты. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 8. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Лазание по гимнастической стенке до верхней рейки. П/и «Дни недели».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить метанию способом «снизу» правой и левой рукой; развивать глазомер; упражнять в прыжках с разбега, мягко приземляясь на обе ноги.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному с различными положениями рук. Медленный бег. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 8. Прыжки в длину с разбега. Метание на дальность правой и левой рукой. П/и «Зайцы и Жучка».</p> <p><i>3 часть:</i> Игра малой подвижности «Назови детеныша».</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить подбрасывать мяч одной рукой и ловить его двумя руками; упражнять в лазании по гимнастической стенке.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Медленный бег. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 8. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя. Лазание по гимнастической стенке до самого верха. П/и «Стой – беги».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному</p>

Май

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><i>Задачи:</i> Упражнять в прыжках в длину с разбега с приземлением на две ноги.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба «змейкой». Медленный бег. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 9. Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги.</p> <p><i>Диагностика:</i> Бег на 30 м. Бег на 10 м между предметами.</p> <p><i>3-я часть:</i> Игра малой подвижности «Назови фрукт».</p>	<p><i>Задачи:</i> Упражнять в метании правой и левой рукой; в подбрасывании и ловле мяча.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Медленный бег 3 минуты. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 9. Метание шишек произвольным способом в круг, начерченный на земле. П/и «Догони свою пару».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить прыгать в высоту с разбега; упражнять в прыжках через вращающуюся веревку друг за другом.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 9. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки друг за другом через вращающуюся скакалку. П/и «Ловишка».</p> <p><i>3 часть:</i> Игра малой подвижности «Назови дерево».</p>	<p><i>Задачи:</i> Учить прыжкам через скакалку, вращающуюся вперед и назад; упражнять в прыжках в длину с разбега, мягко приземляясь на обе ноги.</p> <p><i>1 часть:</i> Ходьба в колонне по одному. Ходьба вперед спиной. Ходьба боковыми приставными шагами. Медленный бег. Построение в три колонны.</p> <p><i>2 часть:</i> ОРУ: комплекс № 9. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с разбега. П/и «Защити товарища».</p> <p><i>3 часть:</i> Ходьба в колонне по одному.</p>

Список литературы:

1. Алябьева Н.В. Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника. – Мурманск, 1998.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
3. Бочарова Н. Физкультурно-спортивные праздники в детском саду // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1.
4. Выбор программ физического совершенствования детей в дошкольном учреждении: Метод.рекомендации / Сост.: С.О. Филиппова, В.И. Москаленко, С.В. Никольская, Т.С. Волосникова. – СПб., 1999.
5. Глазырина Н.В. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 2005.
6. Давыдов В.Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3-6 летнего возраста разных типов конституции // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 11.
7. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н.А. Ноткина. – СПб., 1993.
8. Демидова Е. Организация самостоятельной двигательной активности детей // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1.
9. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. — М., 1999.
10. Железняк Н.Ч., 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.
11. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М., 1999.
12. Карманова Л.В., Шебеко В.Н., Логвина Т.Ю. Диагностика физического развития дошкольников. – 1992.
13. Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников. // Дошкольное воспитание. – 2000. – № 3.
14. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическое воспитание ослабленных детей. – М., 2004.

15. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. – М., 2003.
16. Кравчук А.И. Основы гармонического физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры – 1990. – № 11.
17. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1.
18. Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 7.
19. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. – М., 1991.
20. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М., 1998.
21. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста / Сост. Г.П. Юрко. – М., 2003.
22. Нестерова З. Каким быть руководителю физического воспитания // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 8.
23. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 2000.
24. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб., 1995.
25. Панкратьев Е.И. Педагогические проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 11.
26. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет.
27. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет.
28. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.
29. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет.
30. Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1.

31. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2000.
32. Рунова М.А. Особенности организации занятий по физической культуре // Дошкольное воспитание. – 2002. – № 9-10.
33. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения / Под ред. С.О. Филипповой. – СПб., 2007.
34. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001.
35. Трофимова Г.В. Развитие движений у дошкольников с нарушением слуха.
36. Усаков В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников. – Красноярск, 1999.
37. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 - 5 лет.
38. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5- 7 лет.
39. Федоровская О. Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1.
40. Филиппова С.О. Проблемы физического совершенствования детей в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание. – 1999. – № 4.
41. Храмова Т.В. Организация оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста по формированию осанки и профилактике плоскостопия.
42. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М., 2000.
43. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. – М., 1996.
44. Шишкина В.А., Мащенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику. – М., 2000.

