

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 6 «Цветик»»**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению педагогическим советом
Протокол №1
«29» августа 2023 г.



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре**

Возрастная группа: от 1,5 лет до школы

Сведения о разработчиках:
Минина Е. В. – инструктор
по физической культуре

2023 – 2024 учебный год
Рассказово

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	4
1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Цели и задачи реализации Программы.....	4
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.3. Значимые для разработки и реализации основной образовательной программы характеристики.....	5
- Возрастные особенности детей 1,5 – 3 летнего возраста.....	5
- Возрастные особенности детей 3 – 4 летнего возраста.....	6
- Возрастные особенности детей 4 – 5 летнего возраста.....	7
- Возрастные особенности детей 5 – 6 летнего возраста.....	9
- Возрастные особенности детей 6 – 7 летнего возраста.....	10
1.4. Планируемые результаты освоения Программы.....	12
- Планируемые результаты освоения образовательной программы для детей 1,5 – 3 летнего возраста.....	12
- Планируемые результаты освоения образовательной программы для детей 3 – 4 летнего возраста.....	12
- Планируемые результаты освоения образовательной программы для детей 4 – 5 летнего возраста.....	13
- Планируемые результаты освоения образовательной программы для детей 5 – 6 летнего возраста.....	14
- Планируемые результаты освоения образовательной программы для детей 6 – 7 летнего возраста.....	15
1.5. Перечень основных движений, упражнений и подвижных игр.....	16
- Перечень основных движений, упражнений и подвижных игр для детей 1,5 – 3 летнего возраста.....	16
- Перечень основных движений, упражнений и подвижных игр для детей 3 – 4 летнего возраста.....	17
- Перечень основных движений, упражнений и подвижных игр для детей 4 – 5 летнего возраста.....	18
- Перечень основных движений, упражнений и подвижных игр для детей 5 – 6 летнего возраста.....	19
- Перечень основных движений, упражнений и подвижных игр для детей 6 – 7 летнего возраста.....	21
1.6. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.....	24
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	24
2.1. Планирование образовательной деятельности.....	25
2.2. Формы работы по образовательной области «Физическое развитие».....	26
2.3. Тематические планы для детей 1,5 – 7 летнего возраста.....	27
2.4. Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий	28
- Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий в спортивном зале для детей 1,5 – 3 летнего возраста.....	28
- Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий на прогулке для детей 1,5 – 3 летнего возраста	35
- Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий в спортивном зале для детей 3 – 4 летнего возраста.....	40
- Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий на прогулке для детей 3 – 4 летнего возраста	51

- Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий в спортивном зале для детей 4 – 5 летнего возраста.....	56
- Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий на прогулке для детей 4 – 5 летнего возраста.....	68
- Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий в спортивном зале для детей 5 – 6 летнего возраста	75
- Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий на прогулке для детей 5 – 6 летнего возраста.....	89
- Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий в спортивном зале для детей 6 – 7 летнего возраста.....	97
- Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий на прогулке для детей 6 – 7 летнего возраста.....	112
2.5. Перспективный план взаимодействия с родителями.....	120
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	121
3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	121
- Модель развивающей предметно – пространственной среды.....	121
- Материально – техническое обеспечение рабочей программы.....	121
3.2. Перечень учебно-методического обеспечения.....	122

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа для детей от 1,5 лет до школы разработана в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 6 «Цветик» на основе ФГОС дошкольного образования, ФБЮП ДО, с учетом особенностей образовательного учреждения, потребностей и социального заказа родителей воспитанников. Рабочая программа является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик, форм организации воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».
- Устав МБДОУ «Детский сад № 6 «Цветик».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.1 Цели и задачи реализации Программы

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, а так же охрана здоровья детей и формирования основы культуры здоровья.

Задачи обучения:

1. Развитие:
 - физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
 - инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности;
 - способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
 - интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях;
 - активности в самостоятельной двигательной деятельности;
 - интереса и любви к спорту.
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, потребности в ежедневной двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Сохранение, укрепление и охрана физического и психического здоровья детей.
5. Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
6. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений,

воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

- Принцип развивающего образования
- Принцип научной обоснованности и практической применимости
- Принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.
- Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса ведущей игровой деятельностью.
- Принцип гуманизации, то есть признания уникальности и неповторимости личности каждого ребенка; признания неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка; уважение к личности ребёнка со стороны всех участников образовательного процесса.
- Принцип преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.
- Принцип культуросообразности, обеспечивающий учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполняющий недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания.

Формирование Программы основано на следующих *подходах*:

. **Личностно-ориентированный подход:** содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников, целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию, поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации, развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

2. Системно-деятельный подход: построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования, формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач, креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций, овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

1.3. Значимые для разработки и реализации основной образовательной программы характеристики

Возрастные особенности развития детей 1,5-3 летнего возраста

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются соотносящие и орудийные действия.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов.

К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности.

В середине третьего года жизни появляются действия с предметами заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» — окружности и отходящих от нее линий.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию, используя различные формы двигательной деятельности.

Возрастные особенности развития детей 3-4 летнего возраста

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов- индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса — и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

На четвертом году жизни ребёнок способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног)

Возрастные особенности развития детей 4-5 летнего возраста

На пятом году жизни в игровой деятельности детей появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д. Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники выполнения основных движений, отработке их качества.

Возрастные особенности развития детей 5-6 летнего возраста

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематические изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют разные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования:

- 1) от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями);
- 2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования: комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объекта в результате различных воздействий, представления о развитии и т. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания.

Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Возрастные особенности развития детей 6-7 летнего возраста

Дети подготовительной к школе группы в сюжетно-ролевых играх начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. Д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. П. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее.

Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. Д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа, как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки, как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер ощущений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры Программы базируются на ФГОС ДО и целях и задачах программы и представлены в виде социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребенка.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы для детей 1,5 – 3 летнего возраста:

- Формирование умения сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Научить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Приучить действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Научить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Научить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- Развить у детей желание играть вместе с инструктором по физической культуре в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
- Развить умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).
- Научить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Уровень подготовки детей 1,5 – 3 летнего возраста по физической культуре к концу года

Дети должны уметь:

- ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей;

- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы для детей 3 – 4 летнего возраста:

- Научить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучить действовать совместно.
- Научить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Научить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см; ловить мяч двумя руками одновременно
- Закрепить умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; умение ползать
- Обучить хвату за перекладину во время лазанья.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Научить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развить самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Научить играть в подвижные игры с более сложными правилами со сменой видов движений.
- Воспитать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Уровень подготовки детей 3 – 4 летнего возраста по физической культуре к концу года

Дети должны уметь:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, 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 5 м.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы для детей 4 – 5 летнего возраста:

- Формирование правильной осанки.
- Развить и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закрепить и развить умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Научить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы; перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; ориентироваться в пространстве.

- В прыжках в длину и высоту с места научить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закрепить умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Научить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развить у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Воспитать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучить к выполнению действий по сигналу.

Уровень подготовки детей 4 – 5 летнего возраста по физической культуре к концу года

Дети должны уметь:

- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ориентироваться в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы для детей 5 – 6 летнего возраста:

- Формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствование двигательных умений и навыков детей.
- Развить быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закрепить умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Научить бегать наперегонки, с преодолением препятствий; лазать по гимнастической стенке, меняя темп; прыгать в длину, в высоту с разбега; правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка; прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку; сохранять равновесие при приземлении; ориентироваться в пространстве.
- Научить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Научить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучить помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Развить интерес детей к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны.
- Научить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Уровень подготовки детей 5 – 6 летнего возраста по физической культуре к концу года

Дети должны уметь:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы для детей 6 – 7 летнего возраста:

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствование техники основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закрепить умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Научить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиться активного движения кисти руки при броске.
- Научить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; быстро перестраиваться на месте и во время движения; равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развитие психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений и ориентировки в пространстве.
- Закрепить навыки выполнения спортивных упражнений.
- Научить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Воспитать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Научить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Развить интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Научить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Научить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развить интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Уровень подготовки детей 6-7 летнего возраста по физической культуре к концу года

Дети должны уметь:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, 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.
- Следить за правильной осанкой.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, настольный теннис).

1.5. Перечень основных движений и упражнений и подвижных игр

Перечень основных движений, упражнений и подвижных игр для детей 1,5 – 3 летнего возраста

Основные движения

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

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

Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны.

Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.

Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

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

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

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

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

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

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

Перечень основных движений, упражнений и подвижных игр для детей для детей 3 – 4 летнего возраста

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.

Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).

Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину.

Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Спортивные упражнения

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Перечень основных движений, упражнений и подвижных игр для детей для детей 4 – 5 летнего возраста

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.

Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

Спортивные упражнения

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры

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

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

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

С бросанием и ловлей. «Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

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

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

Перечень основных движений, упражнений и подвижных игр для детей для детей 5 – 6 летнего возраста

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями.

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

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

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

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.

Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

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

Спортивные игры

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

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

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

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. Закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Перечень основных движений, упражнений и подвижных игр для детей для детей 6 – 7 летнего возраста

Основные движения

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

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

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

Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

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

левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Спортивные игры

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

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

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой.

Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

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

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

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

1.6. Интеграция образовательной области «Физическая развитие» с другими образовательными областями

Образовательная область	Интеграция с областью «Физическое развитие»
<p>Социально–коммуникативное развитие</p>	<p>Вхождение ребенка в современный мир невозможно без освоения им первоначальных представлений социального характера и включения его в систему социальных отношений. Для социализации дошкольников огромное значение имеет игра, в которой отражается окружающая действительность, мир людей, природы и общественной жизни. Без подвижной игры не обходится ни одно занятие по физической культуре.</p> <p>Интеграция происходит через взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, создание на занятиях физической культурой педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях.</p>
<p>Познавательное развитие</p>	<p>Чем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше информации поступает в мозг, что способствует интенсивному интеллектуальному развитию.</p> <p>В роли предметов, помогающих закреплять сенсорные эталоны на физкультурном занятии, выступают спортивный инвентарь и стандартное и нестандартное оборудование. Чтобы обучение происходило естественно и легко, на помощь приходит игра и воображение. Кроме восприятия, формируем и элементарные математические представления. (прыжки под счет, ловим мяч, обратный счет).</p> <p>Так же на занятиях мы закрепляем знания об окружающем мире: осенью «собираем урожай», «ходим в лес за грибами», зимой «играем в снежки» и «шагаем по сугробам». Разнообразие двигательных игровых ситуаций и сюжетов позволяет расширить кругозор детей, помогает формировать целостную картину мира, что по большому счету и является главной целью познания.</p>
<p>Речевое развитие</p>	<p>В процессе занятий происходит расширение и активизация словарного запаса детей: предметного, глагольного, слов-определений, наречий (ловить, бросать, пинать, катать, толкать, забрасывать, упругий, прыгучий и др.)</p>
<p>Художественно-эстетическое развитие</p>	<p>Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности (ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера) предполагает художественно – эстетическое развитие.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения способствуют формированию: опорно-двигательного аппарата, хорошей осанки, пластики, гибкости и растяжки, умению двигаться согласованно с музыкой.</p>

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания человека – это система мероприятий направлена на развитие растущего организма. В совершенствовании системы по физическому воспитанию детей является включение физической культуры, специально организованный педагогический процесс.

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

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

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Инвариантная часть учебного плана воспитательно-образовательной работы в подготовительной к школе группе составлена в соответствии с основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией - Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и обеспечивает обязательный объем знаний, умений, навыков детей дошкольного возраста.

2.1. Планирование образовательной деятельности

№ п/п	Вид деятельности	группа раннего возраста		младшая группа		средняя группа		старшая группа		подготовительная группа	
		неделя	мин.	Неделя	мин.	Неделя	мин.	Неделя	мин.	Неделя	мин.
1	Физическая культура в помещении	2	18	2	30	2	40	2	50	2	60
2	Физическая культура на воздухе	1	9	1	15	1	20	1	25	1	30
3	Длительность НОД	Не более 10 мин.		Не более 15 мин		Не более 20 мин		Не более 25 мин		Не более 30 мин	

Образовательная деятельность в ходе режимных моментов

Утренняя гимнастика	Ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	Ежедневно
Физкультурные занятия	3 раза в неделю

Расписание занятий по физической культуре на 2023 – 2024 учебный год

Дни недели	Время занятий, группа
Понедельник	1) 9.00 – 9.30 – группа раннего возраста №6 2) 9.40 – 10.00 – средняя группа №5 3) 10.20 – 10.50 – подготовительная группа №2 4) 11.20 – 11.50 – подготовительная группа №3 (на прогулке)
Вторник	1) 9.00 – 9.25 – старшая группа №4 2) 9.35 – 9.50 – младшая группа №1 3) 10.20 – 10.50 – подготовительная группа №3

Среда	1) 9.00 – 9.30 – группа раннего возраста №6 2) 9.40 – 10.00 – средняя группа №5 3) 10.20 – 10.50 – подготовительная группа №2
Четверг	1) 9.35 – 10.00 – старшая группа №4 2) 10.20 – 10.50 – подготовительная группа №3 3) 11.30 – 11.50 – средняя группа №5 (на прогулке)
Пятница	1) 9.45 – 10.00 – младшая группа №1 2) 11.00 – 11.30 – подготовительная группа №2(на прогулке) 3) 11.50 – 12.15 – старшая группа №4 (на прогулке)

2.2. Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения Интегративная деятельность Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги. Спортивные состязания. Спортивные праздники. Дни Здоровья	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные Проектная деятельность Дыхательная гимнастика Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа. Рассказ. Рассматривание. Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

Содержание основной образовательной программы дошкольного образования обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее – образовательную область): физическое развитие.

Программой предусмотрено проведение двух диагностических занятий в год. Продолжительность диагностического периода:
стартовая диагностика: 18.09.2023 – 29.09.2023г.,
итоговая диагностика: 17.05.2024 – 28.05.2024 г.

2.3 Тематические планы для детей 1,5 – 7 летнего возраста

Тематический план для детей 1,5 – 3 летнего возраста

Основные виды движений	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
равновесие	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	+		+
прыжки		+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+			+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+				+
метание	+	+	+			+	+			+	+	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
лазанье	+			+	+		+	+	+	+		+			+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+

Тематический план для детей 3 – 4 летнего возраста

Основные виды движений	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
равновесие	+			+	+			+	+			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+		+	+	+		+	+	+	+		+
прыжки	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+
метание		+	+				+	+		+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+			+	+		+	+	+		+	+	+	
лазанье		+	+	+		+	+	+	+		+	+			+	+	+		+	+			+	+			+	+			+				+	+

Тематический план для детей 4 – 5 летнего возраста

Основные виды движений	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
равновесие	+			+	+			+	+			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+		+	+	+		+	+	+	+		+
прыжки	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+
метание		+	+				+	+		+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+			+	+		+	+	+		+	+	+	
лазанье		+	+	+		+	+	+	+		+	+			+	+	+		+	+			+	+			+	+			+				+	+

Тематический план для детей 5 – 6 летнего возраста

Основные виды движений	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
равновесие	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+
прыжки	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+				
метание	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+					
лазанье		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+				
подготовка к сдаче норм ГТО	На протяжении всего года																																			

Тематический план для детей 6 – 7 летнего возраста

Основные виды движений	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
равновесие	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+				
прыжки	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+				
метание	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+					
лазанье		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+				
подготовка к сдаче норм ГТО	На протяжении всего года																																			

2.4 Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий

Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий в спортивном зале для детей 1,5 – 3 летнего возраста

Сентябрь.

Задачи:

- учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга; захвату и энергичному отталкиванию большого мяча; прыжкам на 2-х ногах с продвижением вперед
- упражнять в прыжках на 2-х ногах на месте; подлезании под препятствия, не задевая их;
- развивать координацию движений, равновесие.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	-построение стайкой; -ходьба стайкой за инструктором с имитацией движений персонажей русской народной	-построение стайкой; -ходьба стайкой за инструктором; -ходьба враспынную; -бег стайкой.	-построение стайкой; -ходьба стайкой за инструктором ; -ходьба враспынную;	-построение стайкой; -ходьба стайкой за инструктором ; -ходьба враспынную;

	сказки «Колобок»; -ходьба враспынную; -бег стайкой («Колобок укатился от лисы»).		-бег стайкой.	-бег стайкой.
	ОРУ	Без предметов	С погремушками	С кубиками
О В Д	Равновесие	-ходьба за инструктором по краю зала (О)		-ходьба с перешагиванием через мешочки с песком (О) -ходьба по дорожке между 2-мя шнурами (шир.=40см) (О)
	Прыжки		-прыжки на 2-х ногах на месте (О)	-прыжки на 2-х ногах на месте (3) -прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (О)
	Метание	-упражнения с мячом (захват 2-мя руками с боков) (О) -прокатывание мяча 2-мя руками (О)	-упражнения с мячом (брать, держать, переносить, катить мяч) (О)	-катание мяча 2-мя руками инструктору (О)
	Лазание	-ползание на ладонях, коленях в прямом направлении (О)		
Подвижные игры	«Догонялки» с персонажами рус. Нар. Сказки «Колобок»	«Догони мяч»	«По тропинке»	«Через ручеек»
Малоподвижные игры, игровые упражнения	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Дыхательное упражнение «Часики»	Дыхательное упражнение «Часики»

Октябрь.

Задачи:

- учить прыжкам на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя; ползанию по ограниченной поверхности; бросание мяча в корзину; прыжкам через шнуры; ходьба на носочках;
- упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности; ползанию, с подлезанием под шнур;
- развивать координацию движений, равновесие, глазомер.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	-построение в колонну по одному; -ходьба в колонне по одному по зрительным ориентирам; -бег в колонне по одному по зрительным ориентирам	-построение в колонну по одному; -ходьба в колонне по одному по зрительным ориентирам; -бег в колонне по одному по зрительным ориентирам	-построение в колонну по одному; -ходьба в колонне по одному по зрительным ориентирам; -бег в колонне по одному по зрительным ориентирам	-построение в колонну по одному; -ходьба в колонне по одному по зрительным ориентирам; -бег в колонне по одному по зрительным ориентирам
ОРУ	С кубиками	С мячом (d= 8–10 см)	С погремушками	С кубиками
О В	Равновесие	-ходьба по дорожке из шнуров (шир.=20см) (О)	-ходьба по доске, лежащей на полу (3)	-ходьба на носочках (3) -ходьба с перешагиванием через мешочки с песком (О)
	Прыжки	-прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя (О)	- прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (О)	- перепрыгивание через шнур, положенный на пол (О)

Д	Метание		-катание мяча 2-мя руками в прямом направлении (О)	-бросание мяча (d=20-25см) в корзину (S=1,5м) (О) -повороты вправо влево, с передачей мяча (d=20-25см) (О)	
	Лазание	-ползание по доске, лежащей на полу (О)		-ползание (S=3м), с подлезанием под шнур (О)	-ползание (S=3м), с подлезанием под дугу (h=50см) (О)
Подвижные игры		«Не наступи на линию»	«Воробушки и автомобиль»	«Будь осторожен»	«Где звенит» «Птички в гнездышках»
Малоподвижные игры, игровые упражнения		Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Дыхательное упражнение «Часики»	Дыхательное упражнение «Часики»

Ноябрь.

Задачи:

- учить детей ходить и бегать друг за другом по краю зала; сочетать пружинистые полуприседания с подпрыгиванием на месте на 2-х ногах; бросать мяч одной рукой;
- упражнять в подлезании под дугу, не задевая препятствие; в ходьбе по ограниченной площади опоры;
- развивать равновесие, ловкость, координацию движений.

Этапы занятия		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная		-построение в колонну по одному; -ходьба в колонне по одному; -бег друг за другом с ускорением и замедлением темпа движения; -ходьба с восстановлением дыхания.	-построение в колонну по одному; -ходьба в колонне по одному; -бег друг за другом с ускорением и замедлением темпа движения; -ходьба с восстановлением дыхания.	-построение в колонну по одному; -ходьба в колонне по одному; -бег друг за другом с ускорением и замедлением темпа движения; -ходьба с восстановлением дыхания.	-построение в колонну по одному; -ходьба в колонне по одному; -бег друг за другом с ускорением и замедлением темпа движения; -ходьба с восстановлением дыхания.
ОРУ		Без предметов («Мы воробушки»)	С флажками	Без предметов («Забавные птички»)	С погремушкой
О В Д	Равновесие		-упражнение «Перейди болото по кочкам»(О)	-ходьба по доске, лежащей на полу (П)	-ходьба с перешагиванием через шнуры без перерыва (З)
	Прыжки	-полуприседания и прыжки на месте на 2-х ногах (О)	-прыжки на месте на 2-х ногах (П)	-перепрыгивание через шнур лежащий на полу (З)	
	Метание		-бросание мяча (d=6-8см) одной рукой через шнур (h=40см), стоя на коленях (О)	-метание мешочков вдаль правой и левой рукой («Добрось до мишки») (О)	-перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур (h=50см) (О)
	Лазание	-ползание на ладонях и ступнях, на ладонях и коленях (З) -подлезание под дугу (h =40см) (П)	-ползание за мячом на ладонях и коленях (П)		-ползание за мешочками на ладонях и коленях (П)
Подвижные игры		«Воробушки и автомобиль»	«Солнышко и дождик»	«Птички летают»	«Обезьянки»
Малоподвижные игры, игровые		Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками»	Игра «Осенние листочки»	Дыхательное упражнение «Дудочка»	Игра «Позвони в колокольчик»

упражнения				
------------	--	--	--	--

Декабрь.

Задачи:

- учить ходить на повышенной поверхности; прыгать на 2-х ногах из обруча в обруч; прокатывать мяч в ворота;
- упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении; в ползании на ладонях и ступнях; в подлезании под дуги;
- развивать равновесие, глазомер, ловкость, координацию движений.

Этапы занятия		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная		-построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; -ползание друг за другом; -бег врассыпную; -ходьба с восстановлением дыхания; -перестроение в круг.	-построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; -ползание друг за другом; -бег врассыпную; -ходьба с восстановлением дыхания; -перестроение в круг.	-построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; -ползание друг за другом; -бег врассыпную; -ходьба с восстановлением дыхания; -перестроение в круг.	-построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; -ползание друг за другом; -бег врассыпную; -ходьба с восстановлением дыхания; -перестроение в круг.
ОРУ		С платочками	С мячом (d=20 – 25 см)	С султанчиками	С мячом (d= 6 – 8 см)
О В Д	Равновесие	-ходьба на носочках по доске (3)	-бег за мячом	-ходьба по гимнастической скамейке (О)	-ходьба с мячом в руках по дорожке из шнуров (шир.=40см) (П)
	Прыжки	-прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч (плоские) (О)	-прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч (плоские) (3)		
	Метание	-«докати мяч (d=20 – 25 см) до стены» (S=2м) (3)	-прокатывание мяча (d =20 – 25см) в ворота (шир.=60 см) с S=1м (О)		-прокатывание мяча вдаль (О)
	Лазание			-ползание на ладонях и ступнях (3) -подлезание под дуги (h=40см) (3)	-ползание за мячом (П)
Подвижные игры		«Наседка и цыплята»	«Мяч в кругу»	«Воробушки и кот»	«Поезд»
Малоподвижные игры, игровые упражнения		Дыхательное упражнение «Петушок»	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Игра «Петушок»	Дыхательное упражнение «Часики»

Январь.

Задачи:

- учить перешагивать через мягкие бревна; спрыгивать с высоты; прыгать в длину с места; прыгать вверх до предмета;
- упражнять в бросании мяча; в подлезании под шнур в ограниченное пространство;
- развивать равновесие, глазомер, ловкость, координацию движений.

Этапы занятия		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная		-построение в шеренгу,	-построение в шеренгу,	-построение в шеренгу,	-построение в шеренгу,

		перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; -ходьба на носочках; -бег врассыпную с остановкой по сигналу; - ходьба с восстановлением дыхания; -перестроение в круг.	перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; -ходьба на носочках; -бег врассыпную с остановкой по сигналу; - ходьба с восстановлением дыхания; -перестроение в круг.	перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; -ходьба на носочках; -бег врассыпную с остановкой по сигналу; - ходьба с восстановлением дыхания; -перестроение в круг.	перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; -ходьба на носочках; -бег врассыпную с остановкой по сигналу; - ходьба с восстановлением дыхания; -перестроение в круг.
	ОРУ	С платочками	Без предметов («Пушистые цыплята»)	С флажками	С мячом (d= 6 – 8 см)
О В Д	Равновесие	-ходьба с перешагиванием через мягкие бревна (О)			
	Прыжки	-спрыгивание с высоты (мягкие модули h=15см) (О)		-прыжки в длину с места (через дорожку шир.=10см)(О)	-прыжки вверх до предмета (О)
	Метание		-бросание мяча через шнур (h=70см,d=20 – 25 см) сS=1м(3)	-бросание мяча снизу из положения стоя на коленях (3)	-бросание мяча от груди из положения стоя на коленях (3)
	Лазание	-проползание между ножками стула произвольным способом (3)	-ползание на ладонях, ступнях(П) -подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками) (3)	-ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол (П) -пролезание на ладонях и коленях в тоннель (О)	-пролезание на ладонях и коленях в тоннель (О)
Подвижные игры	«Самолеты»	«Наседка и цыплята»	«Найди флажок»	«Мой веселый звонкий мяч»	
Малоподвижные игры, игровые упражнения	Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Игра «Цыплята»	Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Игра «Курочка – хохлатка»	

Февраль.

Задачи:

- учить прыгать в длину, в высоту с места; бросать мяч в корзину; прыгать на 2-х ногах через предметы; ползать с перелезанием через бревно; ползать по наклонной доске;
- упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; в бросании мяча одной рукой;
- развивать равновесие, глазомер, ловкость, координацию движений.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная	-построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному; -ползание «муравьишки»; -бег с остановкой и подпрыгиванием; - ходьба с восстановлением	-построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному; -ползание «муравьишки»; -бег с остановкой и подпрыгиванием; - ходьба с восстановлением	-построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному; -ползание «муравьишки»; -бег с остановкой и подпрыгиванием; - ходьба с восстановлением	-построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному; -ползание «муравьишки»; -бег с остановкой и подпрыгиванием; - ходьба с восстановлением

		дыхания; -перестроение в круг.	дыхания; -перестроение в круг.	дыхания; -перестроение в круг.	дыхания; -перестроение в круг.
	ОРУ	С игрушками	С султанчиками	Без предметов («Мы воробушки»)	С погремушками
О В Д	Равновесие	-ходьба по гимнастической скамейке и сходжение с нее (З)	-ходьба по гимнастической скамейке и сходжение с нее (З)	-ходьба по гимнастической скамейке и сходжение с нее (З)	
	Прыжки	-прыжки в длину (перепрыгивание через ручейки шир.=15см) (О)	-прыжки на 2-х ногах через последовательно положенные гимнастические палки (4шт.) (О)	-прыжки в длину (перепрыгивание через ручейки шир.=15см) (З)	-прыжки вверх до предмета (О)
	Метание	-бросание мяча(d=6–8см) в корзину, расположенную в кругу (О)	-бросание мяча(d=6–8см) одной рукой (З)		-бросание мяча (d=20–25см) 2-мя руками из положения – стоя на коленях (З)
	Лазание		-ползание с перелезанием через бревно (h=20см) (О)	-ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (О)	-ползание по наклонной доске (h=20-30см) (О)
Подвижные игры	«Птички в гнездышках»	«Через ручеек»	«Кот и воробушки»	«Зайка беленький сидит»	
Малоподвижные игры, игровые упражнения	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	Игра «На кого я похож?»	Дыхательное упражнение «Паровозик»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	

Март.

Задачи:

- учить прыгать на 2-х ногах через предметы; ходить с изменением темпа движения; прыгать в длину; ползать по наклонной доске;
- упражнять в перешагивании через предметы; в бросании мяча; в ползании по гимнастической скамейке;
- развивать силу броска, равновесие, глазомер, ловкость, координацию движений.

Этапы занятия		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная		-построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному; -ходьба «лошадки»; -ползание «муравьишки»; -бег врассыпную; - ходьба с восстановлением дыхания; -перестроение в круг.		-построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному; -ходьба «лошадки»; -ползание «муравьишки»; -бег врассыпную; - ходьба с восстановлением дыхания; -перестроение в круг.	
ОРУ		С кубиками	С кольцом	С флажками	С мячом (d=20 – 25 см)
О В Д	Равновесие	-перешагивание через гимнастические палки (6шт., на S=15см друг от друга) (П)		-ходьба с изменением темпа движения (О)	-прохождение через тоннель (наклониться) (О)
	Прыжки	-прыжки вверх до предмета (О)	-прыжки на 2-х ногах через последовательно положенные гимнастические палки (4шт.) (О)	-прыжки в длину (перепрыгивание через ручейки шир.=15см) (З) -прыжки вверх до предмета (О)	-прыжки из обруча в обруч (6шт. плоские), расположенные вплотную друг к другу (О)
	Метание	-бросание мяча (d=20–25см)	-бросание мяча(d=6–8см) одной	-метание мешочков вдаль правой	

		2-мя руками от груди (П)	рукой (З) -ловля мяча, брошенного инструктором (О)	и левой рукой («Добрость до мишки») (О)	
	Лазание	-ползание по гимнастической скамейке, подняться, сойти с нее (З)	-ползание на ладонях и коленях с подлезанием под шнур (h=50см) (З)		-ползание по наклонной доске (h=20-30см) (О)
	Подвижные игры	«Поезд»	«Птички летают»	«Поезд»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Малоподвижные игры, игровые упражнения	Дыхательное упражнение «Паровозик»	Дыхательное упражнение «Бульканье»	Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчике»	Игра «Пузырь»

Апрель.

Задачи:

- учить ходить с ящика на ящик; перелезть через гимнастическую скамейку; метать мешочки в вертикальную цель;
- упражнять в перебрасывании мяча через веревку; в подлезании под дуги; в прыжках в длину с места; в ходьбе на повышенной поверхности; в ходьбе по ограниченной площади опоры с перешагиванием через предметы;
- развивать силу броска, равновесие, глазомер, ловкость, координацию движений.

Этапы занятия		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная		-построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному; -ходьба на носочках, -ходьба «лошадки»; -ползание «муравьишки»; -бег в колонне по одному; - ходьба с восстановлением дыхания; -перестроение в круг.		-построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному; -ходьба на носочках, -ходьба «лошадки»; -ползание «муравьишки»; -бег в колонне по одному; - ходьба с восстановлением дыхания; -перестроение в круг.		
ОРУ		С кольцом	С султанчиками	С платочками	С мячом (d= 6 – 8 см)	
О В Д	Равновесие	-ходьба с ящика на ящик (h=10-15см) (О)		-ходьба по доске с перешагиванием через предметы (З)	-ходьба по гимнастической скамейке (З)	
	Прыжки		-прыжки в длину с места через ручеек (шир.=20см) (О)		-прыжки вверх до предмета (на h=5-10см выше вытянутой руки ребенка) (О)	
	Метание	-перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (З)	-метание мешочков в вертикальную цель (О)	-метание мешочков одной рукой от плеча (О)	-бросание мяча(d=6–8см) одной рукой от плеча (З)	
	Лазание	-ползание с перелезанием через гимнастическую скамейку (О) -подлезание под дугу (h=40см) (П)	-подлезание под дугу (h=40см) (П) -ползание с перелезанием через гимнастическую скамейку (З)	-ползание по гимнастической скамейке, подняться, сойти с нее (З)	-подлезание поочередно под дуги высотой 50см,40см,30см (З)	
Подвижные игры		«Лошадки»	«Воробушки и автомобиль»	«По тропинке»	«Жуки»	

Малоподвижные игры, игровые упражнения	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Пальчиковая гимнастика «Сорока – сорока»	Дыхательное упражнение «Надуем шарик»	Игра «Будем красить потолок»
---	----------------------------------	--	---------------------------------------	------------------------------

Май.

Задачи:

- учить ходить, ползать между предметами не задевая их; метать мешочки в вертикальную цель; прокатывать мячи друг другу; передавать мячи друг другу с поворотом;
- упражнять в ползании с перелезанием через гимнастическую скамейку; в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед;
- развивать силу броска, равновесие, глазомер, ловкость, координацию движений.

Этапы занятия		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная		-построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному; -ходьба на носочках, -ходьба «лошадки»; -ползание «муравьишки»; -бег в колонне по одному; - ходьба с восстановлением дыхания;		Мониторинг -построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному; -ходьба на носочках, -ходьба «лошадки»; -ползание «муравьишки»; -бег в колонне по одному; - ходьба с восстановлением дыхания;	
ОРУ		С мячом (d=20 – 25 см)	С султанчиками	С кубиками	С флажками
О В Д	Равновесие	-ходьба между мячами, расположенными в шахматном порядке (О) -бег за мячом (П)	-бег за мешочком (П) -подъем на возвышение и спуск с него (h=20см) (З)		-повороты вправо – влево с передачей мяча (О) -бег между шнурами (шир.=30см) (П)
	Прыжки				-прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (П)
	Метание	-бросание мяча (d=20–25см) 2-мя руками вдаль (З)	-метание мешочка через шнур (h=1м) с S=1,5м (З) -метание мешочка в вертикальную цель (h=1м, S=1,5м) (О)	-метание мешочка в вертикальную цель (h=1м, S=1,5м) (О) -прокатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь (О)	
	Лазание	-ползание между предметами не задевая их (О)	-подлезание под шнур (h=40см) (П)		-ползание с перелезанием через гимнастическую скамейку (З)
Подвижные игры		«Воробушки и кот»	«Поезд»	«Поймай жука»	«Автомобили»
Малоподвижные игры, игровые упражнения		Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Игра «Петушок»	Дыхательное упражнение «Бабочка»	Игра «Позвони в колокольчик»

Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий на прогулке для детей 1,5 – 3 летнего возраста

Сентябрь	
Задачи	-учить ходить между предметами; брать, держать, переносить, катить мяч; ползать, с подлезанием под шнур; ходить, приставлять

	<p>пятку к носку по шнуру; ходьбе по ограниченной площади опоры; -упражнять в катании мяча 2-мя руками в прямом направлении; в прыжках на 2-х ногах на месте; в ползание с опорой на ладони и колени в прямом направлении; в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед; -развивать равновесие, глазомер, ловкость, координацию движений.</p>			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
Вводная	<p>1) построение стайкой; 2) ходьба врассыпную по залу с одновременным собиранием осенних листочков с ковра; 3) бег врассыпную по залу с листочками.</p>			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	<p>1. Ходьба между предметами. (О) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинки»). (О) 3. Катание мяча 2-мя руками в прямом направлении. (3)</p>	<p>1. Прыжки на 2-х ногах на месте (О) 2. Упражнения с мячом (брать, держать, переносить, катить мяч) (О) 3. Ползание (S=3м), с подлезанием под шнур(О)</p>	<p>1. Упражнение на равновесие «Пройди по веревочке» Идти, приставляя пятку к носку, руки в стороны. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте (О) 3. Ползание с опорой на ладони и колени в прямом направлении (S = 3-4м) (О)</p>	<p>1. Ходьба по дорожке между 2-мя шнурами (шир.=40см) (3) 2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (О) 3. Ползание по доске, лежащей на полу (О)</p>
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Поймай комара»	«Бегите ко мне»
Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Дыхательное упражнение «Часики»	«Какого цвета кубик», «Строим башню»
Октябрь				
Задачи	<p>-учить ходьбе по ограниченной площади опоры; перебрасывать мяч через шнур; перепрыгивать через шнур, положенный на пол; ползать, с подлезанием под дугу; -упражнять в упражнениях с мячом; в катании мяча; в ползании на четвереньках; в прыжках на месте на 2-х ногах; в ходьбе и ползании по ограниченной площади опоры; в ходьбе на носочках друг за другом; -развивать равновесие, глазомер, ловкость, координацию движений.</p>			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
Вводная	<p>1) построение в колонну по одному; 2) ходьба в колонне по одному по зрительным ориентирам; 3) бег в колонне по одному по зрительным ориентирам.</p>			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	<p>1. Ходьба по дорожке между 2-мя шнурами (шир.= 20см) (3) 2. Упражнения с мячом (брать, держать, переносить) (3) 3. Катание мяча в прямом направлении, ползание за</p>	<p>1.Ходьба по ребристой доске с проговариванием стихотворения А. Барто «Бычок» (П) 2. Перебрасывание мяча (d= 8 –10 см) через шнур (h= 50см) (О) 3. Прыжки на месте на 2-х</p>	<p>1. Ходьба по ребристой доске с проговариванием стихотворения А. Барто «Бычок» (П). 2. Ползание по доске с опорой на ладони и колени (П) 3.Перепрыгивание через шнур, положенный на пол</p>	<p>1. Ходьба на носочках друг за другом (П). 2. Ползание (S=3м), с подлезанием под дугу (h=50см) (О) 3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (О)</p>

	катыщимся мячом (О)	ногах (О)	(О)	
Подвижные игры	«В гости к зверятам»(имитация повадок животных)	«Не наступи на линию»	«Принеси предмет»	«Птички в гнездышках»
Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Дыхательное упражнение «Часики»	Дыхательное упражнение «Часики»
Ноябрь				
Задачи	-учить ходить по извилистой дорожке; прыгать вверх до предмета; метать мяч через шнур одной рукой, стоя на коленях; катать мяч друг другу 2-мя руками сидя; ползать на четвереньках, с переползанием через гимнастическую скамейку; -упражнять в ползании по ограниченной поверхности; в прыжках вверх до предмета; в ползании под дугами; -развивать равновесие, координацию движений, глазомер, ловкость.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
Вводная	1) построение в колонну по одному; 2)ходьба в колонне по одному; 3)бег друг за другом с ускорением и замедлением темпа движения; 4)ходьба с восстановлением дыхания.			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1.Ходьба по извилистой дорожке (шир.= 25-30 см) (О) 2. Прыжки на 2-х ногах вверх до предмета (О) 3.Ползание по доске с опорой на ладони и ступни(3)	1. Метание мяча (d=6-8 см) через шнур (h=40см)одной рукой, стоя на коленях (О) 2. Прыжки на 2-х ногах вверх до предмета (3)	1.Ползание под дугами (h=40 см) (3) 2.Катание мяча друг другу двумя руками сидя (S=50-100см)(О)	1.Ползание на четвереньках, с переползанием через гимнастическую скамейку (О) 2. Катание мяча друг другу двумя руками сидя (S=50-100см) (3)
Подвижные игры	«Птички»	«Обезьянки»	«По тропинке»	«Обезьянки»
Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками»	Дыхательное упражнение «Подуем на осенние листочки»	Дыхательное упражнение «Дудочка»	Игра «Позвони в колокольчик»
Декабрь				
Задачи	-учить ходить по шнуру, приставляя пятку к носку; бросать мяч снизу; прокатывать мяч в ворота; прыгать из обруча в обруч; бросать мяч вперед 2-мя руками снизу; ползать по наклонной доске; -упражнять в ползании под дугами; в беге за мячом; в прыжках на 2-х ногах через шнур; в ползании на повышенной поверхности; в прыжках с продвижением вперед; -развивать равновесие, координацию движений, глазомер, ловкость.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
Вводная	1)построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2) ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; 3)бег врассыпную; 4)ходьба с восстановлением дыхания; 5)перестроение в круг.			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. Ходьба по шнуру, положенному «змейкой» (О)	1.Прокатывание мяча (d=10-12см) в ворота (шир.=60см) с расстояния	1. Бросание мяча вперед двумя руками снизу (3) 2. Прыжки на 2-х ногах	1. Прыжки на 2=х ногах с продвижением вперед (П) 2. Ползание по наклонной

	2. Бросание мяча вперед двумя руками снизу (О) 3. Ползание под дугами (h=40 см) (З)	1м (О) 2. Бег за мячом (П) 3. Прыжки из обруча в обруч (плоские) (О)	через шнур, положенный на пол (О)	доске (О) 3. Ползание по гимнастической скамейке (З)
Подвижные игры	«Петушки»	«Мяч в кругу»	«Принеси предмет»	«Поезд»
Заключительная	Проговаривание потешки «Петушок, петушок...», сопряженное с хлопками в ладоши	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Игра «Позвони в колокольчик»	Дыхательное упражнение «Ча
Январь				
Задачи	<p>-учить бросать мяч от груди на дальность; перебрасывать мяч друг другу снизу; - закреплять умение бросать мяч через шнур; перелезть через бревно; -упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; в подлезании под шнур в ограниченное пространство; в прыжках через линии; в прыжках в длину с места через дорожки разной ширины; в прыжках на 2-х ногах на месте; в катании мяча 2-мя руками; -развивать равновесие, координацию движений, силу броска, глазомер, силу толчка в прыжках ловкость.</p>			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
Вводная	<p>1) построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2) ходьба на носочках, на пятках; 3) ходьба в колонне по одному с ускорением замедлением темпа движения; 4) бег враспынную с остановкой по сигналу; 5) ходьба с восстановлением дыхания; 6) перестроение в круг.</p>			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1.Бросание мяча от груди на дальность (О) 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (h=10-15см) (З)	1.Прыжки через короткие и длинные линии (П) 2. Бросание мяча через шнур (h=70см) с S=1м (З) 3. Подлезание под шнур в огранич. Пространство (П)	1. Прыжки в длину с места через дорожки разной ширины (5 – 10см, 6-8 шт.) 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу, стоя на S=1,5м (О)	1.Перелезание через бревно (О) 2. Прыжки на 2-х ногах на месте (П) 3.Катание мяча 2-мя руками стоя (S=3м) (П)
Подвижные игры	«Мой веселый, звонкий мяч»	«Наседка и цыплята»	«Воробушки и автомобиль»	«Догони мяч»
Заключительная	Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Игра «Цыплята»	Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Игра «Курочка – хохлатка»
Февраль				
Задачи	<p>-учить прыгать из обруча в обруч, вверх до предмета; лазать по лестнице – стремянке вверх и вниз; -упражнять в бросании мяча из-за головы на дальность; в ходьбе по гимнастической скамейке; в бросании мяча через шнур, натянутый на уровне груди; в прыжках в длину с места; -повторить прыжки на 2-х ногах по ограниченной поверхности; -развивать силу толчка в прыжках, ловкость, равновесие, силу броска, координацию движений.</p>			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
Вводная	<p>1) построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2) ходьба на носках, на пятках;</p>			

	3) ходьба с высоким подниманием колен; 4) ходьба с перешагиванием через кубики; 5) бег с ускорением и замедлением темпа; 6) ходьба с восстановлением дыхания;			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. Прыжки из обруча в обруч (плоские, 6-8шт.) (О) 2. Бросание мяча из-за головы на дальность (З) 1. Прыжки вверх до предмета (О)	1. Прыжки на 2-х ногах по дорожке из 2-х шнуров (шир. =25см) (П) 2. Ходьба по гимнастической скамейке и схождение с нее (П)	1. Лазанье по лестнице – стремянке вверх и вниз (h=1,5м) (О) 2. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с S=1,5м) (П)	1. Лазанье по лестнице – стремянке вверх и вниз (h=1,5м) (О) 2. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами (З)
Подвижные игры	«Самолеты»	«Кот и мыши»	«Обезьянки»	«Птички в гнездышках»
Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	Дыхательное упражнение «Паровозик»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»
Март				
Задачи	-учить ловить мяч, брошенный инструктором; бросать мяч большого размера вдаль; метать мешочки правой и левой рукой на дальность; ползать по наклонной доске; прыгать в длину с места; -упражнять в ходьбе из обруча в обруч; в ходьбе между предметами «змейкой»; в ползание на четвереньках на повышенной поверхности; -развивать равновесие, ловкость, координацию движений, силу броска, глазомер, силу толчка в прыжках.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
Вводная	1) построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2) ходьба на носках, на пятках; 3) перестроение в круг; 4) ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу; 5) бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу; 6) ходьба с восстановлением дыхания;			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. Ловля мяча, брошенного инструктором (S=1м) (О) 2. Ходьба из обруча в обруч, руки за головой (6-8шт.) (З)	1. «Добрось до стены» - бросание мяча (d=20-25см) в стену (S=2м) (О) 2. «Змейка» - ходьба между предметами «змейкой» (кегли 6-8шт., на S=30см) (З)	1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность (О) 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (П)	1. Ползание по наклонной доске (h=20-30см) на четвереньках (О) 2. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами (О)
Подвижные игры	«Мыши в норке»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Поезд»	«Птички летают»
Заключительная	Дыхательное упражнение «Паровозик»	Дыхательное упражнение «Бульканье»	Пальчиковая гимнастика «Пальчик»	Игра «Пузырь»
Апрель				
Задачи	-учить ходить с ящика на ящик; прыгать в длину с места; перебрасывать мяч через сетку; лазать по гимнастической стенке вверх–вниз; -упражнять в перебрасывании мячей через веревку; в переползании через гимнастическую скамейку; в ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках «с кочки на кочку»; -развивать координацию движений, глазомер, силу толчка, равновесие, ловкость.			

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
Вводная	1) построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2) ходьба на носочках; 3) ходьба с высоким подниманием колен; 4) бег врассыпную по периметру площадки; 5) ходьба с восстановлением дыхания;			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1.Ходьба с ящика на ящик (h=10-15см) (О) 2. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (S=1-1,5м) (З)	1.Прыжки в длину с места «через ручеек» (шир.=20см) (О) 2. Переползание через гимнастическую скамейку (П)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (З) 2. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка (О)	1.Лазанье по гимнастической стенке удобным способом (h=1,5м) (О) 2. Прыжки «с кочки на кочку» (по плоским кругам, бшт.) (П)
Подвижные игры	«Воробушки и автомобиль»	«Обезьянки»	«Лохматый пес»	«Найди свой цвет»
Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Пальчиковая гимнастика «Сорока – сорока»	Дыхательное упражнение «Надуем шарик»	Игра «Будем красить потолок»
Май				
Задачи	-учить подниматься на возвышение и спускаться с него; залазить на гимнастическую стенку; метать мешочки в горизонтальную цель; -закрепить умение бросать мяч от груди 2-мя руками вдаль; -повторить прыжки вверх с касанием предмета; -упражнять в прыжках в длину с места; в ходьбе на повышенной поверхности; в лазании по гимнастической стенке вверх и вниз; -развивать координацию движений, равновесие, глазомер, ловкость, силу броска, силу толчка в прыжках.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
Вводная	Мониторинг Мониторинг			
	1) построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2) ходьба в колонне по одному; 3) ходьба на носочках; 4) ходьба приставными шагами; 5) бег на скорость (S=10м) 6) ходьба с восстановлением дыхания;			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. Подъем на возвышение и спуск с него (наклонная доска h=20см) (О) 2. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом (З)	1.Прыжки в длину с места «через ручеек» (шир.=15см) (П) 2. Бросание мяча (d=20-25см) от груди 2-мя руками вдаль (З) 3. Бег за мячом (П)	1. Метание мешочка в горизонтальную цель корзины 4шт., с S=1,5м)(О) 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (П)	1. Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15см выше поднятой руки ребёнка (З) 2. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (h=1,5м) удобным способом (З)
Подвижные игры	«Воробушки и автомобиль»	«Мы топаем ногами»	«Солнышко и дождик»	«Поезд»
Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Игра «Петушок»	Дыхательное упражнение «Бабочка»	Игра «Позвони в колокольчик»

Календарно- тематическое планирование физкультурных занятий в спортивном зале для детей 3 – 4 летнего возраста

Сентябрь.

Задачи:

- учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; энергично отталкивать мяч при прокатывании; ходить «змейкой» между предметами; в прыжках на двух ногах на месте;
- упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении; вокруг предмета; в ползании с опорой на ладони и колени в прямом направлении;
- развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; умение действовать по сигналу; равновесие; глазомер; ловкость.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «До свидания, лето, здравствуй, детский сад!»	Тема: «Безопасность детей на дорогах»	Тема: «Мониторинг»	Тема: «Мониторинг»
Вводная	Мотивация: пойдём в гости к зайчику и лисичке. -строевые упражнения; -ходьба на пятках; на носочках, -прыжки с продвижением вперед «зайки»; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания	Мотивация: пойдём в гости к мишке (мониторинг). -строевые упражнения; -ходьба «мишки»; -ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен; -прыжки с продвижением вперед «зайки»; -бег в среднем темпе врасыпную; -ходьба с восстановлением дыхания	Мотивация: путешествие в осенний лес. -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, с выполнением заданий, с высоким подниманием колен, между предметами; -прыжки с продвижением вперед; -бег быстрый, врасыпную; -ходьба с восстановлением дыхания	Мотивация: пойдём в гости к курочке. -строевые упражнения; -ходьба вокруг кубиков, на носочках, на пяточках, «муравьишки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в умеренном темпе, с перешагиванием через шнуры, врасыпную; -ходьба с восстановлением дыхания
ОРУ	С кольцом	С платочком	С мячом (d=20 – 25 см)	С кубиками
Веселый тренинг	-«Цапля» -«Морская звезда»	-«Велосипед» -«Качалочка»	-«Цапля» -«Гребля на байдарке»	-«Морская звезда» -«Велосипед»
О В Д	Равновесие	-ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина – 25см) (О)		-ходьба «змейкой» между предметами (О) -ходьба по доске с перешагиванием через предметы (О) -ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина – 25см) (П)
	Прыжки		-прыжки на двух ногах на месте (П); -прыжки на двух ногах по ограниченной поверхности (О)	
	Метание			-прокатывание мяча руками (З); -ведение мяча ногами (О) -прокатывание мяча друг другу сидя ноги врозь (О);

Лазание	-ползание с опорой на ладони и колени в прямом направлении (П) -ползание с опорой на ладони и ступни в прямом направлении (П)	-ползание под дугами (О)		-ползание с опорой на ладони и колени в прямом направлении (З) -ползание с опорой на ладони и колени «змейкой» между предметами (О)
Подвижные игры	- «Бегите ко мне» -«Веселые зайчики»	-«Автомобили» - «У медведя во бору»	-«Мы осенние листочки» -«Солнышко и дождик»	- «Наседка и цыплята»; - «Цыплята и коршун»
Малоподвижные игры		«Найди медведя»		«Найди цыпленка»
Нетрадиционные формы		Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Дыхательная гимнастика «Дудочка»	Ходьба по массажным коврикам

Октябрь.

Задачи:

- упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ходьбе по кругу, с поворотом в другую сторону;
- учить подползать под шнур; прыгать из обруча в обруч; ползать между предметами «змейкой»; перепрыгивать через шнур;
- развивать координацию движений, равновесие, глазомер.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Я и моя семья»	Тема: «Я и моя семья»	Тема: «Мой дом, мой город»	Тема: «Мой дом, мой город»
Вводная	Мотивация: «Я вырасту здоровым». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, пятках, полуприсев, «раки», «муравьишки», с высоким подниманием колен; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания	Мотивация: «Я вырасту здоровым». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «обезьянки», «муравьишки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания	Мотивация: «Мы живем в Рассказове». -строевые упражнения; -ходьба враспынную, с выполнением заданий, на носках, на пятках, в полуприседе, «раки», «обезьянки», -прыжки с продвижением вперед -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания	Мотивация: «Мы живем в Рассказове». -строевые упражнения; -ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен; «раки», «муравьишки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания
ОРУ	С султанчиками	С кубиком	С флажками	С платочком
Веселый тренинг	-«Цапля» -«Качалочка»	-«Гребля на байдарке» -«Велосипед»	-«Морская звезда» -«Цапля»	-«Стойкий оловянный солдатик» -«Маленький мостик»
О В Д	Равновесие -ходьба по доскам (шир. =25 см, длина = 2м) (З) -ходьба с перешагиванием через предметы (П)	-ходьба по шнуру боком приставными шагами (О)		-ходьба и бег между двумя параллельными линиями (шир. = 20см) (П) -ходьба и бег «змейкой» между предметами (З)
О	Прыжки -перепрыгивание через шнур,	-прыжки из обруча в обруч		

В Д		положенный на пол (О)	(плоские) (О)		
	Метание		-прокатывание мячей друг другу, сидя, ноги врозь (З)	-прокатывание мячей в прямом направлении (З)	
	Лазание			-ползание на четвереньках под шнур (О) -ползание с опорой на ладони и колени «змейкой» между предметами (П)	-ползание «крокодильчики» в прямом направлении (О)
Подвижные игры	- «Кто скорее до флажка» -«Кто дальше бросит»	- «Кто самый быстрый» - «Догони мишку»	- «Найди себе пару с такой же игрушкой» -«Кролики и сторож»	- « Автомобили» -«Птичка и птенчики»	
Малоподвижные игры	«Угадай кто кричит?»		«Найди российский флаг»	«Найди российский флаг»	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Часики»	Ходьба по массирующим коврикам	Дыхательная гимнастика «Дудочка»	Искусственная тропа здоровья (без воды)	

Ноябрь.

Задачи:

- упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу;
- учить прокатывать мяч между предметами; ходить по ограниченной площади опоры с перешагиванием через предметы;
- развивать координацию движений и глазомер; ловкость при прокатывании мяча между предметами.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Все работы хороши»	Тема: «Все работы хороши»	Тема: «Одежда»	Тема: «Обувь»
Вводная	Мотивация: «Ловкие шоферы». -строевые упражнения; -ходьба на носках, на пятках, боком приставными шагами, «муравьишки», «обезьянки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Мы пилоты» -строевые упражнения; -ходьба с высоким подниманием колен, «муравьишки», приставными шагами, «мишки», «пингвины», -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания	Мотивация: «В гости к маме-птичке» -строевые упражнения; -ходьба «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, приставными шагами, «обезьянки», «раки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе4 -ходьба с восстановлением дыхания	Мотивация: «В гости к бабушке». -строевые упражнения; -ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, в полуприседе, «раки», «муравьишки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания
ОРУ	С кольцом	С ленточками	С мячами (d=20-25см)	С флажками
Веселый тренинг	-«Гребля на байдарке» -«Цапля»	-«Морская звезда» -«Маленький мостик»	-«Велосипед» -«Стойкий оловянный солдатик»	-«Цапля» -«Качалочка»
Равновесие	- ходьба по ребристой доске, положенной на пол (О)			-ходьба по доске с перешагиванием через предметы

О В Д		-ходьба по шнуру боком приставными шагами (П)			(О)
	Прыжки	- прыжки на 2-х ногах, с продвижением вперед (S=2м) (П)	-прыжки на двух ногах «с кочки на кочку» (О)		
	метание		- прокатывание мячей друг другу, сидя, ноги врозь (П) -прокатывание мячей в прямом направлении (П)	-прокатывание мяча между предметами (З) -ловить и бросать мяч друг другу (S=50см) (О)	
	лазание			-ползание на четвереньках в прямом направлении (игровое задание «Кто быстрее») (П)	-ползание на четвереньках по доске (О) - ползание под дугой (h=50см) на четвереньках (П)
Подвижные игры	-«Автомобили и светофор» -«Ловкий шофер»	-«Самолеты» -«Ловкий пилот»	-«Птичка и птенчики» - «Как зовут твою маму»	- «Наседка и цыплята» -«По ровненькой дорожке»	
Малоподвижные игры		«Где спрятался самолетик?»	«Тишина»		
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Петушок»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Дыхательная гимнастика «Каша кипит»	Искусственная тропа здоровья (без воды)	

Декабрь.

Задачи:

- упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с выполнением заданий; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках; в приземлении на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами; в умении группироваться при лазании под дугу; в ползании на повышенной опоре;
- учить ходьбе на повышенной поверхности; спрыгивать со скамьи на полусогнутые ноги;
- развивать ориентировку в пространстве; ловкость; координацию движений; равновесие; глазомер; выносливость.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Новогодний праздник»	Тема: «Новогодний праздник»	Тема: «Новогодний праздник»	Тема: «Новогодний праздник»
Вводная	Мотивация: путешествие в зимний лес. -строевые упражнения; -ходьба на пятках, на носках, «мишки», «пингвины», полуприсев, «раки», «обезьянки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «звери в зимнем лесу». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «обезьянки», «муравьишки», приставными шагами; -прыжки с продвижением вперед; -бег врассыпную; -ходьба с восстановлением дыхания	Мотивация: «Мы – снежинки». -строевые упражнения; -ходьба «гномы и великаны», «мишки», «пингвины», в полном приседе, «раки», «муравьишки», с высоким подниманием колен; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания	Мотивация: «Скоро – Новый год!». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с высоким подниманием колен, в полном приседе, приставными шагами; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания
ОРУ	С кольцом	С платочком	С мячом (d=20-25см)	С султанчиком
Веселый тренинг	-«Маленький мостик»	-«Цапля»	-«Морская звезда»	-«Качалочка»

		-«Велосипед»	-«Гребля на байдарке»	-«Стойкий оловянный солдатик»	-«Цапля»
О В Д	Равновесие	- ходьба по гимнастической скамье (О) - ходьба «змейкой» между предметами (З)	- бег «змейкой» между предметами (З)	- ходьба по гимнастической скамье (З)	- ходьба по гимнастической скамье со спрыгиванием в конце (О)
	Прыжки	- прыжки из обруча в обруч (П); - прыжки на 2-х ногах через гимнастические палки (З)	- прыжки со скамьи (мягко приземляться) (О)		- прыжки на 2-х ногах между кубиками (П)
О В Д	метание			- катание мячей в прямом направлении (П) - катание мячей друг другу сидя, ноги врозь (П) - ловить и бросать мяч друг другу (S=50см) (П)	
	лазание		- ползание под дугами (h=50см) (З) - ползание по гимнастической скамейке (О)		- подлезание под шнур, не касаясь руками пола (О)
Подвижные игры		-«Берегись, заморожу» -«Снежок»	-«Веселые зайчата» -«Шустрые воробышки»	-«Снежная карусель» -«Снежинки и ветер»	-«Веселые снежинки» -«Мы веселые ребята»
Малоподвижные игры		«Лошадки»		«Каравай»	
Нетрадиционные формы		Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Дыхательная гимнастика «Бабочки»	Дыхательная гимнастика «Дудочка» Релаксация	Искусственная тропа здоровья (без воды)

Январь.

Задачи:

- повторить ходьбу с выполнением заданий; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; упражнение в ползании; прыжки со скамьи на полусогнутые ноги;
- учить прыгать на двух ногах через предметы; бегать «змейкой» между предметами; прокатывать мячи вокруг предметов; бросать мяч в горизонтальную цель;
- упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча; в ползании под дугами;
- развивать глазомер, ловкость при прокатывании мяча друг другу; координацию движений.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»
Вводная	Мотивация: «Мы скалолазы» - строевые упражнения; - ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, полуприсев, «муравьишки»,	Мотивация: «звери в зимнем лесу». - строевые упражнения; - ходьба на носочках, на пятках, спиной вперед, с высоким	Мотивация: пойдём в гости к зайчику и лисичке - строевые упражнения; - ходьба «мишки», «пингвины», «гномы», «великаны», с высоким	Мотивация: пойдём в гости к белым медведям - строевые упражнения; - ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «пингвины», с высоким

	-прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	подниманием колен, «муравьишки», «раки», в полуприседе; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе. -ходьба с восстановлением дыхания.	подниманием колен, приставными шагами, «обезьянки», «раки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе. -ходьба с восстановлением дыхания.	подниманием колен, приставными шагами, «обезьянки», «муравьишки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе. -ходьба с восстановлением дыхания.	
ОРУ	С косичкой	С обручем	С кубиком	С мячом (d= 8 –10 см)	
Веселый тренинг	-«Гребля на байдарке» -«Цапля»	-«Стойкий оловянный солдатик» -«Маленький мостик»	-«Морская звезда» -«Качалочка»	-«Паровозики» -«Цапля»	
О В Д	Равновесие	-ходьба по скамейке, приставляя пятку к носку (О)		-ходьба по ребристой доске (П) -ходьба с перешагиванием через кубики (П)	-ходьба по ребристой доске (З)
	Прыжки	-прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (П) -прыжки на двух ногах с продвижением вперед (З) -прыжки из обруча в обруч (П)	-прыжки со скамейки, движение рук свободное (П)		-прыжки из обруча в обруч
	метание		-прокатывание мяча вокруг предмета (О) -прокатывание мячей между предметами «змейкой» (П)	-прокатывание мячей друг другу (S=3 м) (О) -бросок мяча в горизонтальную цель (О)	-бросок мяча в горизонтальную цель (П)
	лазание		-подлезание под шнур (h=40 см)		-подлезание под шнур (h=40 см) боком, не касаясь руками пола (О)
Подвижные игры	-«Найди свое место» -«Самолеты»	-«Снежинки и ветер» -«Шустрые воробушки»	-«Веселые зайчата» -«Зайка серый умывается»	-«Снежная карусель» -«Снежок»	
Малоподвижные игры	«Угадай, кто кричит?»		Ходьба парами		
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Гуси»	Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия)	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»	Искусственная тропа здоровья (без воды)	

Февраль.

Задачи:

- упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, с выполнением заданий, в рассыпную; в прыжках со скамейки и мягком приземлении на полусогнутые ноги; в умении группироваться при лазании под дугу;
- учить ходьбе попеременным шагом;
- развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; равновесие.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «День защитника Отечества»	Тема: «День защитника Отечества»	Тема: «День защитника Отечества»	Тема: «8 марта»
Вводная	Мотивация: «Мы – летчики».	Мотивация: «Мы – солдаты».	Мотивация: «В гости к	Мотивация: «Дружная семья».

	-строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием прямых ног (солдаты), приставными шагами, «обезьянки», «муравьишки»; -прыжки с продвижением вперед; - бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	-строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, приставными шагами, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «обезьянки», «раки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	танкистам». -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, на пятках, на носках, в полном приседе, с высоким подниманием колен. «раки», «муравьишки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	-строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, полуприсев, с высоким подниманием прямых ног (солдаты), приставными шагами, в полном приседе; -ползание на одних руках (попластунски) -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.
ОРУ	С флажками	С мячом (d=20-25см)	С мячом (d=20-25см)	С кубиком
Веселый тренинг	-«Цапля» -«Качалочка»	-«Маленький мостик» -«Велосипед»	-«Гребля на байдарке» -«Цапля»	-«Морская звезда» -«Стойкий оловянный солдатик»
О В Д	Равновесие	-ходьба между кубиками «змейкой» (З) -ходьба переменным шагом с перешагиванием через шнуры (О)		-ходьба по доске, положенной на пол (П) -ходьба между кубиками «змейкой», руки на пояс (О) -ходьба с перешагиванием через кубики (П)
	Прыжки	-прыжки на двух ногах с продвижением вперед (З) -спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (П) -прыжки из обруча в обруч без паузы (О)	-прыжки со скамейки (П)	-прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед (З)
	метание		-прокатывание мячей друг другу из положения: сидя, ноги врозь(З) -перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками (П) -прокатывание мячей между предметами «змейкой» (П)	-перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками (П)
	лазание			-подлезание под шнур (дугу), держа мяч двумя руками (О) -ползание на четвереньках по доске (З)
Подвижные игры	-«Самолеты» -«Мы веселые ребята»	-«Найди себе пару» -«Солдаты на линии огня» (ползание «крокодильчики»)	-«Ловкий шофер» -«Автомобили»	-«Как зовут твою маму» -«Птичка и птенчики»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному		«Угадай кто кричит?»	
Нетрадиционные	Дыхательная гимнастика	Ходьба с разным положением рук	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика «Семья»

формы	«Паровозик»	и ног (профилактика плоскостопия)	«Веселый мячик»	
-------	-------------	-----------------------------------	-----------------	--

Март.

Задачи:

- упражнять в ходьбе и беге по кругу, враспынную, между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; в ползании на повышенной опоре;
- повторить прыжки между предметами;
- разучить прыжки в длину с места; в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками
- развивать ловкость при прокатывании мяча; умение действовать по сигналу.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «8 марта»	Тема: «Знакомство с народной культурой и традициями»	Тема: «Знакомство с народной культурой и традициями»	Тема: «Знакомство с народной культурой и традициями»
Вводная	Мотивация: «В гости к бабушке». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, «раки», «муравьишки», приставными шагами; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе (до 1 мин); -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гости к матрешке». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, приставными шагами, с высоким подниманием колен, «обезьянки», «раки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гости к тряпичной кукле». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, «муравьишки», «раки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе (до 1 мин) -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: русская народная сказка «Теремок». -строевые упражнения; -ходьба между предметами, на внешней и внутренней стороне стопы, одна нога на носке другая на пятке, приставными шагам, «обезьянки», в полном приседе, «раки»; - прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.
ОРУ	С обручем	С мячом (d=20-25см)	С кубиком	Без предметов
Веселый тренинг	-«Цапля» -«Морская звезда»	-«Гребля на байдарке» -«Качалочка»	-«Цапля» -«Маленький мостик»	-«Морская звезда» -«Велосипед»
О В Д	Равновесие	-ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол (О)	-ходьба с перешагиванием через шнуры (З) -ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (П)	-ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (П)
	Прыжки	-прыжки на двух ногах через гимнастические палки (П) -прыжок в длину с места (О) -прыжки между предметами «змейкой» (П)	-прыжки в длину с места (О)	-прыжки через «ручеек» (с места) ,расстояние 30см (П)
	метание		-бросание мяча о пол и ловля его двумя руками (О) -бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (О)	

		-прокатывание мячей в прямом направлении (З)		
	лазание	-ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (П)		-ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (З)
Подвижные игры	- «Наседка и цыплята» -«Птичка и птенчики»	- «Найди свой цвет» -«По ровненькой дорожке»	-«Карусель» -«Мы топаем ногами»	-«Кот и мыши» -«Зайка серый умывается»
Малоподвижные игры		-«Найди куклу»	-«Найди куклу»	
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Растирание спины массажной рукавичкой	Дыхательная гимнастика «Часики»	Искусственная тропа здоровья (без воды)

Апрель.

Задачи:

- повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры;
- учить ходьбе по ограниченной площади опоры с мешочком на голове; ходьбе по ограниченной площади опоры с перешагиванием через предметы;
- упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в ползании с опорой на ладони и ступни;
- развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, равновесие.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Весна»	Тема: «Весна»	Тема: «Весна»	Тема: «Весна»
Вводная	Мотивация: путешествие в весенний лес. -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «раки», «обезьянки», «раки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Птички прилетели». -строевые упражнения; - ходьба «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полном приседе, «раки», «муравьишки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гости к мишке». -строевые упражнения; -ходьба на носках, на пятках, полуприсев, с высоким подниманием колен, «муравьишки», спиной вперед, «раки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гости к мишке» (мониторинг). -строевые упражнения; -ходьба с выполнением заданий, на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «обезьянки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.
ОРУ	С гимнастической палкой	С косичкой	С мячом (d=20-25см)	С султанчиком
Веселый тренинг	- «Ножницы» -«Цапля»	-«Маленький мостик» -«Велосипед»	-«Цапля» -«Морская звезда»	-«Гребля на байдарке» -«Качалочка»
Равновесие	-ходьба по гимнастической скамейке (З) -ходьба по доске, лежащей на		-ходьба по гимнастической скамейке (З)	-ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове (П) -ходьба по доске с

О В Д		полу, с мешочком на голове (О)			перешагиванием через предметы (О)
	Прыжки	-прыжки в длину с места (П) -прыжки на двух ногах через предметы (П)	-прыжки «с кочки на кочку» (С)	-прыжки через шнуры (S=30 – 40 см) (З)	
	метание		-прокатывание мячей друг другу из положения: сидя, ноги врозь(З)	-бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (П)	
	лазание		-ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (З)		-ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (З)
Подвижные игры	-«Поезд» -«По ровненькой дорожке»	-«Воробышки и автомобиль» -«Коршун и воробышки»	-«У медведя во бору» -«Мы топая ногами»	-«Машины на минном поле» -«Солдаты на линии огня» (ползание «крокодильчики»)	
Малоподвижные игры	«Пройди тихо»		«Где медвежонок?»		
Нетрадиционные формы	Самомассаж ладоней (растирание рук друг о друга)	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная тропа здоровья (без воды)	

Май.

Задачи:

- повторить ходьбу и бег врассыпную, с выполнением задания; задание в равновесии и прыжках;
- упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу; в бросании мяча и ловле его двумя руками; в ползании по гимнастической скамейке
- развивать ориентировку в пространстве, равновесие, ловкость, глазомер.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Скоро лето»	Тема: «Скоро лето»	Тема: «Мониторинг»	Тема: «Мониторинг»
Вводная	Мотивация: «В гости к светофору» -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, приставными шагами, с высоким подниманием колен, «обезьянки», «раки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег с высоким загибанием ног назад; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «У солнышка в гостях» -строевые упражнения; -ходьба между предметами, на внешней и внутренней стороне стопы, одна нога на пятке другая на носке, с высоким подниманием колен, «муравьишки», в полном приседе, «паучки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «У солнышка в гостях». -строевые упражнения; -ходьба между предметами с высоким подниманием колен, «муравьишки», в полном приседе, «паучки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «На солнечной полянке» -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «обезьянки», «раки», приставными шагами, спиной вперед; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.
ОРУ	С кольцом	С косичкой	С флажками	Без предметов
Веселый тренинг	-«Цапля»	-«Велосипед»	-«Качалочка»	-«Паровозики»

		-«Морская звезда»	-«Стойкий оловянный солдатик»	-«Цапля»	- «Ножницы»
О В Д	Равновесие	-ходьба по гимнастической скамейке (З) -игровое задание «вверх- вниз» (ходьба на горку – с горки) (О)		-ходьба по гимнастической скамейке (З)	-ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове (З)
	Прыжки	-прыжки между предметами «змейкой» (З)	-прыжки в длину с места (З) -перепрыгивание через гимнастические палки (З) -прыжки с гимнастической скамейки (П)	-перепрыгивание через шнуры (С)	
	метание		-метание мяча в корзину (П)	-бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (З) -бросание мяча о пол и ловля его двумя руками (З)	
	лазание	-подлезание под шнур (h=40 см) боком, не касаясь руками пола (З)			-подлезание под дуги (h=40 см) (З) -ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (З)
Подвижные игры	-«Автомобили и светофор» -«Ловкие шофёры»	-«Мы топаем ногами»; -« Солнышко и дождик»	-«Солнышко и дождик» -«По ровненькой дорожке»	-«Цветы и пчелки» -«Лягушата и жучок»	
Малоподвижные игры	«Светофор»			«Найди цыпленка»	
Нетрадиционные формы	Растирание спины массажной рукавичкой	релаксация	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная тропа здоровья (без воды)	

Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий на прогулке для детей 3 – 4 летнего возраста

Сентябрь				
Задачи	-учить ходьбе по ограниченной площади опоры; метанию мешочка вдаль; подъему по ступеням лестницы; -повторить прыжки на двух ногах на месте; -упражнять в беге; в прыжках на двух ногах вокруг предмета; -развивать ловкость, равновесие, координацию движений, силу броска.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «До свидания, лето, здравствуй, детский сад!»	Тема: «Безопасность детей на дорогах»	Тема: «Мониторинг»	Тема: «Мониторинг»
	Мотивация: пойдём в гости зайчику и лисичке.	Мотивация: пойдём в гос-ти к мишке (мониторинг)	Мотивация: путешествие в осенний лес.	Мотивация: пойдём в гости к курочке.
Вводная	1. Ходьба в прямом направлении, в колонне по одному. 2. Бег за воспитателем.			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. Бег 10 м (П). 2. Ходьба по ребристой доске (длина 3 м)(О)	1. Метание мешочка вдаль до игрушки (S=2 м)(О) 2. Прыжки на двух ногах	1. Прыжки на двух ногах вокруг столбика (П) 2.Ходьба по ребристой доске	Полоса препятствий: 1)ходьба по ребристой доске;

		на месте (П)	(длина 3 м) (О)	2) подъем по ступеням лестницы; 3) бег 10 м.
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«По ровненькой дорожке»	«Наседка и цыплята»	«Бегите ко мне»
Заключительная	Ходьба и бег за воспитателем	Ходьба за одним ребенком, в руках у которого мяч	Ходьба по краю площадки	Ходьба – руки в стороны
Октябрь				
Задачи	-учить подниматься на 1-ю ступеньку гимнастической стенки; бросать мяч в горизонтальную цель; перепрыгивать через две параллельные линии; -упражнять в перепрыгивании через, начерченную на земле, линию с приземлением на согнутые ноги; в беге; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; -повторить ходьбу по ограниченной поверхности; ходьбу друг за другом по кругу; ходьбу «змейкой» между снарядами; -развивать равновесие, координацию движений, ловкость.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Я и моя семья»	Тема: «Я и моя семья»	Тема: «Мой дом, мой город»	Тема: «Мой дом, мой город»
	Мотивация: «Я вырасту здоровым».		Мотивация: «Мы живем в Рассказове».	
Вводная	1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег по сигналу, с остановкой, выполнением заданий («Заяц», «Аист»). 3. Ходьба друг за другом по кругу.			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1.Перепрыгивание через начерченную на земле линию с приземлением на согнутые ноги (П) 2. Ходьба по гимнастической скамейке – руки в стороны (П)	1.Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 20 см) (П) 2.Подъем на 1-ю ступеньку гимнастической стенки (О)	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (П) 2. Бросок мяча в коробку, стоящую на земле (S=1,5м) (О)	1.Перепрыгивание через две параллельные линии (S= 30 м) (О) 2. Ходьба «змейкой» между снарядами (П)
Подвижные игры	«Птички и птенчики»	«Поймай комара»	«Попади в круг»	«Беги ко мне»
Заключительная	Ходьба с расслабленными руками	Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, за одним ребенком, в у которого игрушка.	Ходьба в колонне по одному.
Ноябрь				
Задачи	-учить прыгать на двух ногах из круга в круг; ходить под дугами, не задевая их; подниматься на две ступени гимнастической лестницы; -повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед; -упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры; в беге на 30 м; в ходьбе «змейкой» между предметами; -развивать равновесие, координацию движений, силу толчка в прыжках, ловкость, выносливость.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Все работы хороши»	Тема: «Все работы хороши»	Тема: «Одежда»	Тема: «Одежда»
	Мотивация: «Ловкие	Мотивация: «Мы пилоты»	Мотивация: «В гости к	Мотивация: «В гости к

	шоферы».		маме – птичке»	бабушке».
Вводная	1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. По сигналу выполнить задания («Бабочка», «Лягушки», «Зайчики») 4. В чередовании бег и ходьба.			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. Прыжки на двух ногах из круга в круг (О) 2. Ходьба по ребристой доске (П)	1. Ходьба между двумя линиями (S=20 см) (П) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (S=1,5 м) (П)	1. Бег 30 м (П) 2. Проход под дугами, не задевая их (3)	1. Подъем на две ступени гимнастической лестницы (О) 2. Ходьба «змейкой» между предметами (О)
Подвижные игры	«Автомобили»	«Самолеты»	«Птичка и птенчики»	«Бегите ко мне»
Заключительная	Ходьба с подниманием рук вверх.	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Декабрь				
Задачи	-учить прыгать с гимнастической скамейки; ходить и бегать в противоположные стороны; ходить по гимнастической скамейке со спрыгиванием в конце; ходить под дугами, не задевая их; скользить по ледяной дорожке; -повторить ходьбу на повышенной поверхности; прыжки на двух ногах из круга в круг; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; -упражнять в прыжках на двух ногах через нарисованные линии; -развивать равновесие, ловкость, координацию движений, силу толчка в прыжках.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Новогодний праздник»	Тема: «Новогодний праздник»	Тема: «Новогодний праздник»	Тема: «Новогодний праздник»
	Мотивация: путешествие в зимний лес.	Мотивация: «звери в зимнем лесу».	Мотивация: «Мы – снежинки».	Мотивация: «Скоро – Новый год!».
Вводная	1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между снарядами. 3. Ходьба и бег с чередованием. 4. Ходьба и бег в противоположные стороны.			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1.Прыжки с гимнастической скамейки с мягким приземлением на землю (О) 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки свободно балансируют (З)	1.Прыжки на двух ногах из круга в круг (плоские обручи S=5-10см) (З). 2. Ходьба по гимнастической скамейке со спрыгиванием в конце (О)	1.Прыжки на двух ногах через 4 нарисованные линии (S= 30 см) (П) 2. Проход под дугами, не задевая их(3шт., h=60см) (О)	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2 м) (П). 2. Скольжение по ледяной дорожке (О)
Подвижные игры	«Берегись, заморожу»	«Кролики»	«Кто бросит дальше снежок»	«Кто бросит дальше снежок»
Заключительная	Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка	Бег с расслабленными руками.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба по извилистой дорожке.
Январь				
Задачи	-учить скользить по ледяной дорожке;			

	-повторить ходьбу, утрамбовывая снег; игровое упражнение «Добеги до снежка»; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; -упражнять в прыжках на двух ногах через нарисованные линии; в метании снежков в горизонтальную цель; в ходьбе с перешагиванием через снежные валики; -развивать равновесие, ловкость, координацию движений, глазомер.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»
	Мотивация: «Мы скалолазы»	Мотивация: «звери в зимнем лесу».	Мотивация: пойдём в гости к зайчику и лисичке	Мотивация: пойдём в гости к белым медведям
Вводная	1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба между предметами «змейкой». 3. Бег между предметами «змейкой». 4. Ходьба с восстановлением дыхания.			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. Прыжки на двух ногах через 4 нарисованные линии (S=30 см) (П) 2. Скольжение по ледяной дорожке (О)	1. Ходьба, утрамбовывая снег (П) 2. Метание снежков в горизонтальную цель (корзину, стел на санках) (П)	1. Ходьба с перешагиванием через снежные валики (h=15 см) (П) 2. Игровое упражнение «Добеги до снежка» (П)	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (S=2 м) (П) . 2. Скольжение по ледяной дорожке (П)
Подвижные игры	«Кто бросит дальше снежок»	«Найди свой цвет»	«Веселые зайчата»	«Кто бросит дальше снежок»
Заключительная	Ходьба по извилистой дорожке	Ходьба семенящим шагом	Ходьба скользящим шагом	Ходьба по извилистой дорожке
Февраль				
Задачи	-упражнять в прыжках через снежный ров; в метании снежков на дальность; в метании снежков (мешочков) в вертикальную цель; в запрыгивании на возвышенность; -повторить ходьбу с перешагиванием через линии; прыжки на снежный вал и с него двумя ногами; прокатывание снежных комьев по снегу; скольжение по ледяной дорожке; -развивать равновесие, ловкость, силу броска, глазомер, координацию движений.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «День защитника Отечества»	Тема: «День защитника Отечества»	Тема: «День защитника Отечества»	Тема: «8 марта»
	Мотивация: «Мы – летчики».	Мотивация: «Мы – солдаты».	Мотивация: «В гости к танкистам».	Мотивация: «Дружная семья».
Вводная	1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. 3. Бег врассыпную. 4. Ходьба и бег по кругу. 5. Ходьба с восстановлением дыхания.			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. Ходьба с перешагиванием через линии (S= 40см) (П).	1. «Кто дальше» - метание снежков на дальность (П) 2. Прыжки на снежный вал	1. «Сбей кеглю снежком» - метание снежков (мешочков) в вертикальную цель(П)	1. Запрыгивание на возвышенность (h=20см) (П) 2. Скольжение по ледяной

	2. Прыжки через снежный ров (ширина 30 см) (П).	(h= 20 см) и с него двумя ногами (П)	2. Прокатывание снежных комьев по снегу (П)	дорожке (П)
Подвижные игры	«Самолеты»	«Найди себе пару»	Катание друг друга на санках.	«Мыши в кладовой»
Заключительная	Бег врассыпную	Ходьба по утрамбованному снегу	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба семенящим шагом
Март				
Задачи	-учить метать мешочки на дальность правой и левой рукой; метать мешочки в горизонтальную цель; перебрасывать друг другу мяч в парах двумя руками снизу; бросать мяч о землю и ловить его после отскока; -упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед через линии; в ходьбе с перешагиванием через линии; в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед; в проходе под дугами, не задевая их; -развивать силу броска, ловкость, равновесие, глазомер, координацию движений.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «8 марта»	Тема: «Знакомство с народной культурой и традициями»	Тема: «Знакомство с народной культурой и традициями»	Тема: «Знакомство с народной культурой и традициями»
	Мотивация: «В гости к бабушке».	Мотивация: «В гости к матрешке».	Мотивация: «В гости к тряпичной кукле».	Мотивация: русская народная сказка «Теремок».
Вводная	1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба с высоким подниманием колен. 4. Ходьба полуприсядью. 5. Бег врассыпную. 6. Ходьба с восстановлением дыхания.			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1.Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед через линии (П) 2. Метание мешочков на дальн. прав. И лев. Рукой (О)	1.Ходьба с перешагиванием ч линии (S=40см) (П) 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (корзину) (S=1,5м) (О)	1.Перебрасывание мяча друг другу в парах двумя руками снизу (О) 2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (П)	1. Бросание мяча о землю и ловля его после отскока(О) 2. Проход под дугами, не задевая их (h=1м) (П)
Подвижные игры	«Поезд»	«Найди свой цвет»	«Карусель»	«Кот и мыши»
Заключительная	Малоподвижная игра «Угадай кто кричит»	Малоподвижная игра «Пузырь»	Малоподвижная игра «Кто где кричит»	Малоподвижная игра «Пузырь»
Апрель				
Задачи	-учить залазить на наклонную лесенку; -упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и в спрыгивании на полусогнутые ноги; в подбрасывании и ловле мяча двумя руками; в метании мешочка на дальность от плеча правой и левой рукой; в перебрасывании мяча друг другу в парах; -повторить метание мяча в горизонт. Цель; запрыгивание двумя ногами на возвышенность; прыжки в длину с места; -развивать равновесие, ловкость, координацию движений, силу броска, силу толчка в прыжках, глазомер.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Весна»	Тема: «Весна»	Тема: «Весна»	Тема: «Весна»

	Мотивация: путешествие в весенний лес.	Мотивация: «Птички прилетели».	Мотивация: «В гости к мишке».	Мотивация: «В гости к мишке» (мониторинг)
Вводная	1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба с высоким подниманием колен. 3. Ходьба приставными шагами. 4. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. 5. Ходьба с восстановлением дыхания.			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1.Метание мяча в горизонтальную цель (корзины) (S=1,м) (З) 2. Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание на полусогнутые ноги (П)	1.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (П) 2.Запрыгивание двумя ногами на возвышенность (h=15см) (П)	1. Влезание на наклонную лесенку (О) 2. Метание мешочка на дальность от плеча правой и левой рукой (З)	1. Прыжки в длину с места (П) 2. Перебрасывание мяча (d=20-25см) друг другу в парах (S=1,5м) (З)
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«Лягушки и цапля»	«У медведя во бору»	«Автомобили»
Заключительная	Малоподвижная игра «След в след»	Малоподвижная игра «Пузырь»	Малоподвижная игра «Мишка»	Малоподвижная игра «Слушай сигнал»
Май				
Задачи	-упражнять в беге 30м на скорость; в лазании по гимнастической лестнице вверх и вниз; метать мешочек вдаль снизу вверх; в метании мешочков в вертикальную цель; -повторить прыжки в длину с места; в прыжках между предметами «змейкой»; проход под дугами не касаясь их; -развивать выносливость, силу толчка в прыжках, силу броска, ловкость, координацию движений.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Скоро лето»	Тема: «Скоро лето»	Тема: «Мониторинг»	Тема: «Мониторинг»
	Мотивация: «В гости к светофору»	Мотивация: «У солнышка в гостях».	Мотивация: «У солнышка в гостях».	Мотивация: «На солнечной полянке»
Вводная	1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному с выполнение заданий. 3. Ходьба с перешагиванием через линии. 4. Бег по кругу в среднем темпе. 5. Ходьба с восстановлением дыхания.			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1.«Через ручеёк» - перепрыгивание через «ручeёк» из шнуров (П) 2. Бег 30м на скорость (З)	1. Прыжки в длину с места (П) 2. Подъём на 2-3 ступени гимнастической лестницы и спуск с неё (З)	1.Метание мешочка вдаль снизу вверх (О) 2. Прыжки между предметами (кегли) «змейкой» (П)	1.Проход под дугами не касаясь их (h=1м) (П) 2. Метание мешочков в вертикальную цель (кегли) (П)
Подвижные игры	«Ловкие шофёры»	«Огуречик, огуречик»	«Солнышко и дождик»	«Пчёлки»
Заключительная	Малоподвижная игра «След в след»	Игра м. п. «Найди солнечного зайчика»	Малоподвижная игра «Кто где кричит»	Малоподвижная игра «Цветочек»

Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий в спортивном зале для детей 4 – 5 летнего возраста
Сентябрь.

Задачи:

- учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; выполняют прыжки с поворотом; бросать мяч о пол и ловить его двумя руками;
- упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную, с остановкой по сигналу; в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении при подпрыгивании; в умении действовать по сигналу; в прокатывании мяча друг другу; в лазании под шнур; в подбрасывании и ловле мяча двумя руками; в прыжках;
- развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками; точность приземления, равновесие, координацию движений.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «День знаний»	Тема: «Безопасность детей на дорогах»	Тема: «Мониторинг»	Тема: «Мониторинг»
Вводная	Мотивация: «Мишка идет в школу». -строевые упражнения; -ходьба «мишки», «пингвины», на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «обезьянки»; -прыжки с продвижением вперед; - бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Цветные автомобили» (мониторинг) -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «муравьишки», «раки», «паучки», приставными шагами; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: путешествие в осенний лес. -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полуприседе, «раки», «муравьишки», приставными шагами; -прыжки с продвижением вперед, подскоки; -бег в среднем темпе, в быстром темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Перелет птиц». -строевые упражнения; -ходьба с выполнением заданий, на пятках, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полном приседе, «обезьянки», «раки», приставными шагами; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе, врассыпную; -ходьба с восстановлением дыхания.
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом (d=20-25см)	С обручем
Веселый тренинг	-«Цапля» -«Паровозики»	-«Велосипед» -«Ножницы»	-«Гребля на байдарке» -«Морская звезда»	-«Цапля» -«Велосипед»
О В Д	Равновесие	-ходьба и бег по дорожке из шнуров (шир.=15см) (П) -ходьба и бег по дорожке из шнуров (шир.=10см) (З)		-ходьба на носках по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через предметы (П)
	Прыжки	-прыжки на двух ногах с поворотом (О) прыжки на двух ногах с продвижением вперед по доске (П)	-прыжки на двух ногах вверх до предмета (О)	-прыжки в высоту «достань до предмета» (О)
	метание		-прокатывание мячей друг другу стоя на коленях (П)	-прокатывание мяча друг другу двумя руками (П) -бросок мяча вверх и ловля его двумя руками (П) -бросок мяча о пол и ловля его

	лазание		-ползание под дугами (З) -ползание на четвереньках до предмета (З)	двумя руками (О) -ползание под шнур или дугу (П)	-лазание под шнур, дугу не касаясь руками пола (З) -ползание по гимнастической скамейке (П)
Подвижные игры	-«У медведя во бору» -«Найди себе пару»	-«Цветные автомобили» -«Воробышки и автомобиль»	-«Мы осенние листочки» -«Зайцы и волк»	-«Перелет птиц» -«Воробышки и кот»	
Малоподвижные игры	«Гномы и великаны»		«Пойдем в гости»		
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Куры»; - Искусственная тропа здоровья (без воды).	-Дыхательное упражнение «Самолет»; - Искусственная тропа здоровья (без воды).	-Дыхательное упражнение «Насос»; - Искусственная тропа здоровья (без воды).	-Гимнастика для глаз; -Пальчиковая гимнастика; - Искусственная тропа здоровья (без воды).	

Октябрь.

Задачи:

- учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре с мешочком на голове; подлезанию под дугу и шнур не касаясь руками пола; бросать мяч о пол и ловить его двумя руками;
- упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед; в прокатывании мяча друг другу; в ходьбе с выполнением заданий; в прыжках; в умении действовать по сигналу; в прокатывании мяча в прямом направлении; в лазании под дугу;
- развивать ловкость и глазомер; точность направления движения, координацию движений, равновесие.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Я в мире. Человек»	Тема: «Я в мире. Человек»	Тема: «Я в мире. Человек»	Тема: «Мой город, моя страна»
Вводная	Мотивация: «Мир вокруг нас». -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полном приседе, «раки», приставными шагами; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Мир вокруг нас». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полуприседе, «паучки», «обезьянки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания	Мотивация: «Мир вокруг нас». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, с перешагиванием через предметы, с высоким подниманием колен, приставными шагами; -прыжки с продвижением вперед; -бег с перешагиванием через предметы; -ходьба с восстановлением дыхания	Мотивация: «Мы живем в России». -строевые упражнения; -ходьба «мишки», «пингвины», одна нога на пятке другая на носке, в полуприседе, «обезьянки», приставными шагами, с высоким подниманием колен, враспынную; -прыжки с продвижением вперед, подскоки; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.
ОРУ	С гантелей	Без предметов	С мячом (d=20-25см)	С гантелей
Веселый тренинг	-«Цапля»	-«Гребля на байдарке»	-«Морская звезда»	-«Стойкий оловянный солдатик»

		-«Качалочка»	-«Велосипед»	-«Цапля»	-«Маленький мостик»
О В Д	Равновесие	-ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть (П) -ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (О)			-ходьба по доске положенной на пол, перешагивая через кубики (П)
	Прыжки	-прыжки на двух ногах «с кочки на кочку» (П) -прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета (З)	-прыжки на двух ногах из обруча в обруч (П) -прыжки на двух ногах через шнуры (П)		-прыжки на двух ногах по дорожке из двух шнуров (П) -прыжки на двух ногах между предметами (П)
	метание			-прокатывание мяча между предметами (П) -бросок мяча вверх и ловля его двумя руками (П) -бросок мяча о пол и ловля его двумя руками (О)	-прокатить мяч по дорожке из шнуров (шир.=25 см) в прямом направлении (О)
	лазание		-лазание под шнур, под дугу ,не касаясь руками пола(О) -ползание по гимнастической скамейке (П)	-ползание под шнур или дугу (П)	-подлезание под дугу, под шнур (h=40 см) (П)
Подвижные игры	-«Кто быстрее» -«Мы веселые ребята»	-«Перепрыгни через канавку» -«Кто дальше бросит»	-«Ловишки с ленточкой» -«Мы веселые ребята»	-«Не попадись» -«Кто скорее до флажка»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному		«Найди российский флаг»	«Найди российский флаг»	
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Подуем на плечо» - Искусственная тропа здоровья (без воды).	-Гимнастика для глаз - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Грубач» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Еж» -Пальчиковая гимнастика	

Ноябрь.

Задачи:

- упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с изменением направления движения, с выполнением заданий; в прыжках на двух ногах; в прыжках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; в ползании на четвереньках; в прыжках и беге с ускорением; в ползании на животе по гимнастической скамейке;
- учить ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками, ползать по наклонной доске; ходить на повышенной поверхности, перешагивая через предметы; бросать мяч друг другу из-за головы; метанию мешочков в вертикальную цель;
- развивать силу и ловкость, глазомер, равновесие, координацию движений.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Мой город, моя страна»	Тема: «Мой город, моя страна»	Тема: «Одежда»	Тема: «Обувь»
Вводная	Мотивация: «Мы живем в	Мотивация: «Мы живем в	Мотивация: «Спортивная	Мотивация: «Спортивная

	России». -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, «раки», «паучки», приставными шагами; - прыжки с продвижением вперед; -бег с изменением направления движения; -ходьба с восстановлением дыхания.	России». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, приставными шагами, «мишки», «пингвины», в полуприседе, «обезьянки», «муравьишки» - прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе, с изменением направления движения; -ходьба с восстановлением дыхания.	форма». -строевые упражнения; -ходьба «мишки», «пингвины», на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «раки», «обезьянки», «муравьишки» - прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	форма». -строевые упражнения; -ходьба «пингвины», «мишки», с высоким подниманием колен, «муравьишки», «обезьянки», приставными шагами; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	
	ОРУ	С косичкой	С кольцом	С мячом (d=20-25см)	С флажками
	Веселый тренинг	-«Цапля» -«Морская звезда»	-«Велосипед» -«Качалочка»	-«Цапля» -«Гребля на байдарке»	-«Морская звезда» -«Ножницы»
О В Д	Равновесие	-ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы (О) -ходьба по скамейке с мешочком на голове (П)			-ходьба по шнуру прямо (П)
	Прыжки	-прыжки между предметами «змейкой»(П) -прыжки на двух ногах через шнуры (З)	-прыжки на двух ногах через шнуры (З) -прыжки на двух ногах между предметами (П)		-прыжки с продвижением вперед (З) -перепрыгивание через кубики (П)
	метание		-перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу (S=1,5 м) (П)	-броски мяча о землю и ловля его двумя руками (П) -перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы(S=2 м) (О) -прокатывание мячей между предметами «змейкой» (П) -метание мешочков с песком в кегли (О)	
	лазание	-ползание под дугами (З)		подлезание под дугу, не касаясь руками пола с мячом в руках (П)	-ползание по гимнастической скамейке на животе (О) - ползание по наклонной доске на четвереньках (О) -ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (З)

Подвижные игры	-«У медведя во бору» -«Воробышки и автомобиль»	-«Цветные автомобили» -«Ловкий шофер»	-«Ловишки» -«Догони пару»	-«Найди себе пару» -« Бусинки»
Малоподвижные игры	«Вверх – вниз» (ходьба в гору, с горы)		«Угадай кто кричит?»	
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Часики» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Светофор» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Гимнастика для глаз - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Петух» -Пальчиковая гимнастика

Декабрь.

Задачи:

- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в умении действовать по сигналу; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в метании на дальность; в перестроении в пары на месте; в ходьбе колонной по одному; в ползании на четвереньках;
- развивать внимание, ловкость, координацию движений, глазомер, равновесие;
- учить детей выполнять боковой галоп; метать мешочки на дальность; прыгать со скамьи; ходить по скамейке боком приставными шагами.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Новогодний праздник»	Тема: «Новогодний праздник»	Тема: «Новогодний праздник»	Тема: «Новогодний праздник»
вводная	Мотивация: «Здравствуй, Зимушка – зима». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «пингвины», в полном приседе, «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: путешествие в зимний лес. -строевые упражнения; -ходьба в колонне по два, с высоким подниманием колен, на внешней и внутренней стороне стопы, в полном приседе, «обезьянки», «паучки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег враспынную; -ходьба с восстановлением дыхания	Мотивация: «В гости к зайчику и лисичке». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, «пингвины», «мишки», в полном приседе, «обезьянки», «паучки»; -боковой галоп; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания	Мотивация: «В гости к Деду Морозу». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полуприседе, «обезьянки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег враспынную; -ходьба с восстановлением дыхания
ОРУ	С платочком	С мячом (d=10-12см)	Без предметов	С кубиками
Веселый тренинг	-«Гребля на байдарке» -«Цапля»	-«Морская звезда» -«Маленький мостик»	-«Велосипед» -«Стойкий оловянный солдатик»	-«Цапля» -«Качалочка»
О В Д	Равновесие	-ходьба по шнуру прямо (П)	-бег по дорожке из шнуров (шир. =20см) (П)	-ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами (О)
	Прыжки	-прыжки через шнуры (П) -прыжки через бруски (П)	-прыжки со скамейки (О)	-прыжки в обруч из обруча (П)
	метание	-бросок на дальность левой и правой рукой (О)	-прокатывание мяча между предметами (П)	-перебрасывание мячей друг другу с S = 1,5м, двумя руками

			снизу (П) -перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы(S=2 м) (П)	
	лазание		-ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (З) -ползание в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (П)	-ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (П) -ползание по наклонной доске (П) -ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (З)
Подвижные игры	-«Зима пришла» -«Снежинки и ветер»	-«Зайцы и волк» -«Ловишки»	-«Веселые зайчата» -«Бездомный заяц»	-«Самолеты» -«Белые медведи»
Малоподвижные игры	«Где спрятано?»		Ходьба в колонне по одному	
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Жук» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Куры» -Гимнастика для глаз	-Дыхательное упражнение «Насос» -Пальчиковая гимнастика	-Дыхательное упражнение «Самолет» - Искусственная тропа здоровья (без воды)

Январь.

Задачи:

- упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках; в перебрасывании мяча друг другу; в ползании по гимнастической скамейки; в перепрыгивании через препятствия; в метании на дальность; в подлезании под шнур; в прыжках через канат боком с продвижением вперед; в прыжках между предметами «змейкой»;
- развивать равновесие, координацию движений, глазомер, ловкость, внимание;
- учить прыгать в длину с места; отбиванию мяча одной рукой и ловле его двумя руками; ползать по скамейке с опорой на ладони и ступни.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»
Вводная	Мотивация: «Мы снежинки». -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, на пятках, на носках, между предметами, в полном приседе, «раки», «паучки», «муравьишки» -боковой галоп; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Мы едем в горы». -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «раки», «паучки», «обезьянки»; -боковой галоп; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гости к белым медведям». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «раки», «обезьянки», «муравьишки»; - прыжки из полного приседа; -бег враспынную; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гости к пингвинам». -строевые упражнения; -ходьба «пингины», «мишки», на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «слоники», «раки»; «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением

				дыхания.
ОРУ	С обручем	С мячом (d=20-25см)	С косичкой	С обручем
Веселый тренинг	-«Гребля на байдарке» -«Цапля»	-«Морская звезда» -«Маленький мостик»	-«Велосипед» -«Стойкий оловянный солдатик»	-«Цапля» -«Качалочка»
О В Д	Равновесие	-ходьба по канату, лежащему на полу (П)	-ходьба между предметами (З)	-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (П) -ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами (П)
	Прыжки	-прыжки через канат боком с продвижением вперед (П)	-прыжки в длину с места (О) -прыжки с гимнастической скамейки (П)	-прыжки на двух ногах между предметами (П)
	метание	-подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (П)	-отбивание мяча одной рукой и ловля двумя руками (О) -перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы(S=2 м) (П)	-отбивание мяча о пол одной рукой, ловить двумя руками (П) -прокатывание мячей друг другу (П)
	лазание	-ползание по гимнастической скамейке (З)		-ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (О)
Подвижные игры	-«Снежинки – пушинки» -«Снежинки и ветер»	-«Самолеты» -«Автомобили»	-«Белые медведи» -«У медведя во бору»	-«Воробышки и кот» -«Снежинки»
Малоподвижные игры	«Где спрятано?»		«Угадай, кто позвал?»	
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Дыхание» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Дыхание» -Точечный массаж	-Дыхательное упражнение «Подуем в плечо» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Релаксация -Дыхательное упражнение «Насос»

Февраль.

Задачи:

- учить прыжкам через бруски; метанию мешочки в вертикальную цель; прыжкам на одной ноге до предмета; ползанию на повышенной поверхности с опорой на ладони и ступни;
- упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках; в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; в прыжках из обруча в обруч; в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча; в ползании на четвереньках; в ходьбе на повышенной поверхности; в ходьбе с перешагиванием через предметы; в ползании на повышенной поверхности;
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений, равновесие.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «День защитника отечества»	Тема: «День защитника отечества»	Тема: «День защитника отечества»	Тема: «8 марта»

	Вводная	Мотивация: «Мы – солдаты». -строевые упражнения; -ходьба «мишки», «пингвины», на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полуприседе, «обезьянки», «раки»; «муравьишки»; -боковой галоп; -бег враспынную; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Мы – летчики». -строевые упражнения; -ходьба с выполнением заданий, на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полном приседе, «слоники», «раки»; «паучки», -боковой галоп; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Мы – танкисты». -строевые упражнения; -ходьба на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», между предметами, «обезьянки», в полном приседе, «паучки»; «муравьишки»; -боковой галоп; -бег между предметами; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Скоро женский праздник». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, спиной вперед, полуприсев, «паучки»; «муравьишки», -боковой галоп; -бег с высоким подниманием стоп назад; -ходьба с восстановлением дыхания.
	ОРУ	Без предметов	На стульях	С мячом (d=20-25см)	С гимнастической палкой
	Веселый тренинг	-«Цапля» -«Велосипед»	-«Цапля» -«Гребля на байдарке»	-«Морская звезда» -«Стойкий оловянный солдатик»	-«Качалочка» -«Цапля»
О В Д	Равновесие	-ходьба по гимнастической скамейке (З) -ходьба с перешагиванием через набивные мячи (З)	-ходьба на носках по дощечкам (З)		-ходьба с перешагиванием через набивные мячи (З) -ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (П)
	Прыжки	-прыжки через бруски (h=10 см) (О) -прыжки через шнур боком с продвижением вперед (П)	-прыжки из обруча в обруч (П) -прыжки через шнуры (З)	-прыжки на 2-х ногах между предметами «змейкой» (П)	-прыжки на одной ноге до предмета (О)
	метание	-перебрасывание мячей друг другу с S = 1,5м, двумя руками снизу (П)	-прокатывание мячей между предметами (П) -прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях (З)	-перебрасывание мячей друг другу с S = 1,5м, двумя руками снизу (П) -метание мешочков в вертикальную цель (О)	
	лазание			-ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (З)	-ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (З) -ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (О)
	Подвижные игры	-«Поезд» -«Мы веселые ребята»	-«Самолеты» -«Догони пару»	-«Ловкий шофер» -«Автомобили»	-«Ловишки с ленточкой» -«Наседка и цыплята»
	Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»		Ходьба на месте с передвижением вправо, влево, вперед, назад	

Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Ходьба» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Самолет» -Пальчиковая гимнастика	-Дыхательное упражнение «Грубач» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Дом большой» -Точечный массаж
-----------------------------	---	--	---	---

Март.

Задачи:

- учить ходьбе и бегу с изменением направления движения; прыжкам через короткую скакалку; перебрасыванию мячей друг другу через шнур; ходьбе на повышенной поверхности с мешочком на голове; лазанию по гимнастической стенке;
- упражнять в беге враспынную; в умении действовать по сигналу; в прыжках в длину с места; в прокатывании мячей между предметами; в ползании на животе по скамейке; в прыжках на одной ноге;
- развивать ловкость, глазомер, равновесие, координацию движений.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «8 марта»	Тема: «Знакомство с народной культурой и традициями»	Тема: «Знакомство с народной культурой и традициями»	Тема: «Знакомство с народной культурой и традициями»
Вводная	Мотивация: «Скоро женский праздник». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «обезьянки», «паучки», «муравьишки», с изменением направления движения; -боковой галоп; -бег с изменением направления движения. -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гости к матрешке». -строевые упражнения; -ходьба «мишки», «пингвины», одна нога на пятке другая на носке, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «раки», «обезьянки», «паучки», с изменением направления движения; -боковой галоп; -бег в среднем темпе до 1 мин. -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гостях у сказки». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, полуприсядью, «обезьянки», «раки», муравьишки -боковой галоп; -бег в среднем темпе до 1 мин. -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гостях у Бабы Яги». -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, одна нога на пятке другая на носке, в полном приседе, «обезьянки»; «раки», «паучки», муравьишки -боковой галоп; -бег в среднем темпе -ходьба с восстановлением дыхания.
ОРУ	С обручем	С кубиками	С мячом (d=20-25см)	С флажками
Веселый тренинг	- «Ножницы» -«Цапля»	-«Маленький мостик» -«Велосипед»	-«Цапля» -«Морская звезда»	-«Гребля на байдарке» -«Качалочка»
О В Д	Равновесие	-ходьба на носках между предметами (З) -ходьба по наклонной доске (П)		-ходьба по доске, положенной на пол на носках, руки на поясе (П)
	Прыжки	-прыжки через шнур боком с продвижением вперед (З) -прыжки на двух ногах через короткую скакалку (О)	-прыжки в длину с места (П)	-прыжки через шнуры, положенные в одну линию (З)
	метание		-перебрасывание мячей через шнур друг другу (О) -перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы	-прокатывание мяча между предметами (З)

		(расстояние от шнура 2м) и ловля после отскока от пола (П)		
	лазание		-ползание по гимнастической скамейке на животе , подтягиваясь двумя руками (П) -ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине (О)	-ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (П) -лазание по гимнастической стенке вверх до четвертой рейки и обратно (О)
Подвижные игры	-«Наседка и цыплята» -«Птички и птенчики»	-«По ровненькой дорожке» -« Автомобили»	-«Лиса и куры» -«Бездомный заяц»	-«Лошадки» -«Найди свое место»
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»		-ходьба и танцевальные движения	
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Дыхание» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Подуем в плечо» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Ушки» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Малый маятник» - Искусственная тропа здоровья (без воды)

Апрель.

Задачи:

- учить метанию мешочков на дальность; метанию набивного мяча на дальность; отбиванию мяча одной рукой и ловля его двумя руками;
- упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, между предметами, с выполнением заданий по сигналу; в метании мешочков в горизонтальную цель; в прыжках в длину с места; в подлезании под шнур; в перебрасывании мячей друг другу;
- развивать ловкость и глазомер; умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Весна»	Тема: «Весна»	Тема: «Весна»	Тема: «Весна»
Вводная	Мотивация: путешествие в весенний лес. -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «пингвины», полуприсев, «паучки», «муравьишки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег с сильным сгибанием ног назад; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Прилет птиц» -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полном приседе, «обезьянки», «раки», с изменением направления движения; -подскоки; -бег в рассыпную; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гости к зайчику и лисичке» -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины», одна нога на пятке другая на носке, в полуприседе, «муравьишки», «обезьянки», скрестным шагом; -прыжки с продвижением вперед; -бег с сильным подниманием ног назад. -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гости к зайчику и лисичке» (мониторинг) -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины», одна нога на пятке другая на носке, скрестным шагом, в полном приседе, «обезьянки», «раки», «паучки»; -боковой галоп; -бег спиной вперед; -ходьба с восстановлением дыхания.
ОРУ	С гимнастической палкой	С гантелей	С мячом (d=20-25см)	С косичкой
Веселый тренинг	-«Цапля» -«Морская звезда»	-«Велосипед» -«Стойкий оловянный солдатик»	-«Качалочка» -«Цапля»	-«Паровозики» - «Ножницы»

О В Д	Равновесие	-ходьба по доске, лежащей на полу с мешочком на голове (З) -ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами с мешочком на голове (О)			-ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку к носку (О) -ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами (П)
	Прыжки	-прыжки на двух ногах через бруски (П)	-прыжки в длину с места (П)		-прыжки из обруча в обруч (П) -прыжки с продвижением вперед между предметами (З)
	метание	-метание мешочков с песком в горизонтальную цель (П)	-метание мешочков с песком в горизонтальную цель (П) -метание мячей в вертикальную цель (П) -отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (О)	-метание мешочков на дальность (О) -метание набивного мяча на дальность (О)	
	лазание			-ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (З) -ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (П)	
Подвижные игры	-«У медведя во бору» -«Поймай жука»	-«Перелет птиц» -«Воробышки и кот»	-«Веселые зайчата» -«Зайцы и волк»	-«Машины на минном поле» -«Солдаты на линии огня» (ползание «крокодилчики»)	
Малоподвижные игры	«Стоп»		-ходьба и танцевальные движения		
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Куры» -Гимнастика для глаз	-Дыхательное упражнение «Жук» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Ушки» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Точечный массаж -Релаксация	

Май.

Задачи:

- упражнять в ходьбе колонной по одному; в прыжках в длину с места; в ходьбе с выполнением действия по сигналу; в ползании по скамейке; в метании в вертикальную цель; в прыжках через короткую скакалку; в перебрасывании мяча; в метание мешочков на дальность; в лазание по гимнастической стенке;
- развивать устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; ловкость, координацию движений и глазомер.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
		Тема: «День Победы»	Тема: «Безопасность на дорогах»	Тема: «Мониторинг»
Вводная	Мотивация: «Победа над врагом» -строевые упражнения;	Мотивация: «В гости к светофору» -строевые упражнения;	Мотивация: «На солнечной полянке» -строевые упражнения;	Мотивация: «В гости к лесным зверятам» -строевые упражнения;

	-ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, полуприсев, «паучки», «обезьянки»; «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в быстром темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	-ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «паучки», «обезьянки», «раки». «муравьишки»; с выполнением заданий; -боковой галоп; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	-ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, «раки», «слоники», в полном приседе, между предметами; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе. -ходьба с восстановлением дыхания.	-ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полном приседе, «раки», с изменением направления движения, «слоники», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в среднем темпе; -ходьба с восстановлением дыхания.	
ОРУ	Без предметов	С кубиком	С гимнастической палкой	С мячом (d=20-25см)	
Веселый тренинг	-«Цапля» -«Морская звезда»	-«Велосипед» -«Качалочка»	-«Цапля» -«Гребля на байдарке»	-«Морская звезда» -«Ножницы»	
О В Д	Равновесие	-ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку к носку (П) -ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами (З)			-ходьба по скамейке с мешочком на голове (П) -ходьба по доске, лежащей на полу на носках (З)
	Прыжки	-прыжок в длину с места (П)	-прыжки в длину с места (П) -прыжки через короткую скакалку (О)	-прыжки через короткую скакалку (О)	-прыжки через шнур боком, с продвижением вперед (З)
	метание	-прокатывание мячей между предметами (З)	-перебрасывание мячей друг другу (З) -метание мешочков на дальность (П)	-метание мяча в вертикальную цель (П)	
	лазание			-ползание по гимнастической скамейке на животе (П) -ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (П)	-лазание по гимнастической стенке (П)
Подвижные игры	-«Ловкий шофер» -«Догони пару»	-«Автомобили и светофор» -«Тише едешь, дальше будешь»	-«Выше ноги от земли» -«У медведя во бору»	-«День – ночь» -«Охотник и зайцы»	
Малоподвижные игры		«Узнай по голосу»			
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Насос» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Жук» -Гимнастика для глаз	-Дыхательное упражнение «Кошка» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Жук» -Пальчиковая гимнастика	

Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий на прогулке для детей 4 – 5 летнего возраста

Сентябрь

Задачи	-разучить перебрасывание мяча друг другу; -учить катать обруч друг другу; -упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; в ходьбе и беге по одному; в прыжках; в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; в прыжках; -повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; -развивать глазомер, ловкость, силу толчка в прыжках.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Тема: «Тема: «День знаний»	«Тема: «Безопасность детей на дорогах»	Тема: «Тема: «Мониторинг»	Тема: «Тема: «Мониторинг»
Вводная	Мотивация: «Мишка идет в школу». 1.Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. 2.Ходьба и бег враспынную. 3. Построение в 3-4 круга.	Мотивация: «Цветные автомобили» (мониторинг) 28. Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба на носках. 3. Бег между кеглями. 4. Бег враспынную. 5. Ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: путешествие в осенний лес. 28. Ходьба в колонне по одному обход кубиков, поставленных по углам площадки. 2. Бег враспынную, по сигналу остановиться, принять какую – либо позу. 3.Ходьба и бег в чередовании.	Мотивация: «Перелет птиц». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки. 3. Бег с перешагиванием через шнуры. 4. Ходьба и бег враспынную.
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1.«Не пропусти мяч» - дети образуют 3-4 круга; в центре – водящий с мячом. И.п. для всех – стоя ноги врозь. По сигналу, каждый водящий прокатывает мяч одному из игроков, тот наклоняется и 2-мя руками отталкивает мяч обратно и (П) 2.«Не задень» - прыжки на 2-х ногах «змейкой» между кубиками (S= 40-45см, дистанция-3-4м) (П)	1.«Прокати обруч» - прокатывание обручей друг другу в парах (S=3м) (О) 2.«Вдоль дорожки» - прыжки на двух ногах по дорожке из шнуров (шир. =25см), на S=1м от дорожки лежит кубик, после прыжков дойти до кубика, обойти его и идти в конец колонны (П)	1.«Мяч через сетку» - перебрасывание мячей через сетку (шнур) в парах (дети на S=1,5м от сетки, сетка на h= поднятой руки ребенка) (О) 2.«Кто быстрее» - прыжки на 2-х ногах до кубика и обратно (П) 3.«Подбрось – поймай» - подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками(П)	1.«Перебрось – поймай» - перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах на S=1,5м друг от друга, двумя руками снизу(О) 2.«Успей поймать»-построение в 3-4 круга, в центре каждого водящий; дети перебрасывают мяч друг другу, а водящий пытается его поймать (П) 3.«Вдоль дорожки» - прыжки на 2-х ногах по дорожке из шнуров (шир.=20см, дл.=3м)(П)
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Найди себе пару»	«Воробышки и кот»	«Поймай жука»
Заключительная	Малоподвижная игра «Найди мишку»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
Октябрь				
Задачи	-упражнять в перебрасывании мяча через сетку; в ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; в ходьбе с выполнением заданий; в прыжках; в ходьбе и беге между предметами; в прокатывании обручей; в прыжках с продвижением вперед; в бросании мяча в корзину; -повторить ходьбу и бег колонной по одному;			

	-развивать ловкость, глазомер, умение действовать по сигналу, координацию движений, равновесие.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Тема: «Я в мире. Человек»	Тема: «Я в мире. Человек»	Тема: «Я в мире. Человек»	Тема: «Мой город, моя страна»
Вводная	<p>Мотивация: «Мир вокруг нас».</p> <p>1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному</p> <p>3. Ходьба и бег по дорожке из шнуров (шир.=15-20 см).</p> <p>4. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.</p> <p>5. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>Мотивация: «Мир вокруг нас».</p> <p>1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>3. Ходьба с выполнением заданий: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши.</p> <p>4. Бег на носках, в чередовании с обычным бегом.</p> <p>5. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>Мотивация: «Мир вокруг нас».</p> <p>28. Построение в шеренгу, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>3. Ходьба между кубиками, поставленными произвольно по всей площадке.</p> <p>4. Бег между кубиками, поставленными произвольно по всей площадке.</p> <p>5. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>Мотивация: «Мы живем в России».</p> <p>1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному</p> <p>3. Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>4. Бег враспынную.</p> <p>5. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>
Основные виды движений (Игровые упражнения)	<p>1.«Мяч через сетку (шнур)» - перебрасывание мяча через сетку друг другу в парах (сетка на h= поднятой руки ребенка) (О)</p> <p>2.«Кто быстрее до кегли» - на одной стороне площадки обозначается линия старта (шнуром), на S=3м от нее ставятся 2 кегли; дети выполняют эстафету: прыжки на 2-х ногах до кегли, обратно – бегом (З)</p>	<p>1.«Подбрось – поймай» - дети свободно расходятся по площадке, подбрасывают и ловят мяч 2-мя руками (П)</p> <p>2.Эстафета «Кто быстрее» - дети строятся в 2 колонны. Шнуром обозначается линия старта; наS= 3м от шнура ставится кубик; первый ребенок с мячом в руках бежит до кубика, обегает его, бежит обратно и передает мяч следующему и т.д.(О)</p>	<p>1.«Прокати не урони» - прокатывание обручей друг другу в парах (S = 2м между шеренгами) (О)</p> <p>2.«Вдоль дорожки» - прыжки на 2-х ногах по дорожке из шнуров (шир. = 20см), поточно (П)</p>	<p>1.«Подбрось –поймай» -подбрасывание и ловля мяча(d=8-10см) каждый в своем темпе, свободно разойдясь по площадке (П)</p> <p>2.«Мяч в корзину» -дети становятся в 3 круга на S = 2м от центра (корзины); задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу (О)</p> <p>3.«Кто скорее по дорожке» - прыжки на 2-х ногах по дорожкам из шнуров(П)</p>
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Ловишки»	«Цветные автомобили»	«Лошадки»
Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Ноябрь				
Задачи	<p>-учить прыгать в длину; ходить по бревну; прыгать на месте с ноги на ногу; бросать мяч 2-мя руками о землю и ловить его после отскока; бегать спиной вперед; прыгать на 2-х ногах с мешочком зажатым между колен;</p> <p>-упражнять в метании мешочка вдаль; в беге на 10 м; в прыжки на 2-х ногах между предметами «змейкой»; метании мешочков на дальность;</p> <p>-повторить прыжки «с кочки на кочку»;</p> <p>-развивать равновесие, ловкость, глазомер, силу броска, координацию движений.</p>			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Тема: «Мой город, моя страна»	Тема: «Мой город, моя страна»	Тема: «Одежда»	Тема: «Обувь»
Вводная	Мотивация: «Мы живем в	Мотивация: «Мы живем в	Мотивация: «Спортивная	Мотивация: «Спортивная

	России». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Бег по дорожкам вокруг здания детского сада. 4. Ходьба с восстановлением дыхания.	России». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Бег по дорожкам вокруг здания детского сада. 4. Ходьба с восстановлением дыхания.	форма». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Бег по дорожкам вокруг здания детского сада. 4. Ходьба с восстановлением дыхания.	форма». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Бег по дорожкам вокруг здания детского сада. 4. Ходьба с восстановлением дыхания.
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. Прыжки через «ручеек» (шир. = 40см) (О) 2. Метание мешочка вдаль правой и левой рукой (П)	1. Прыжки на месте с ноги на ногу (О) 2. Полоса препятствий: - бег 10м; - проход по бревну; - прыжки «с кочки на кочку» (П)	1. Бросок мяча (d=20-25см) 2-мя руками о землю и ловля его после отскока (О) 2. Бег спиной вперед (1-2 круга) (О) 3. «Не задень» - прыжки на 2 ногах между предметами «змейкой»	1. «Пингвины» - прыжки на 2-х ногах с мешочком зажатым между колен (О) 2. «Кто дальше бросит» - метание мешочков на дальность (П)
Подвижные игры	«Зайка серый умывается»	«Цветные автомобили»	«Догони пару»	«Самолеты»
Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Декабрь				
Задачи	-учить метать снежки в вертикальную цель; -упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу; в прыжках на 2-х ногах; в метании снежков в цель; в метании на дальность; в ходьбе на повышенной поверхности; -повторить ходьбу и бег между снежными постройками; -развивать ловкость, глазомер, равновесие, координацию движений.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Тема: «Новогодний праздник» Мотивация: «Здравствуй, Зимушка – зима».	Тема: «Новогодний праздник» Мотивация: путешествие в зимний лес.	Тема: «Новогодний праздник» Мотивация: «В гости к зайчику и лисичке».	Тема: «Новогодний праздник» Мотивация: «В гости к Деду Морозу».
Вводная	1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за воспитателем. 3. Бег между постройками. 4. Ходьба и бег в чередовании.			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. «Кто быстрее до снеговика» - дети встают вокруг снеговика на S=2-3м, по сигналу бегут к нему, кто быстрее (О) 2. «Кто дальше бросит» - метание снежков на дальность (П)	1. «Метко в цель» - метание снежков в вертикальную цель с S=2м правой и левой рукой (З) 2. «Пройдем по мостику» - ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансируя руками (П)	1. «Кто дальше» - метание снежков (или мешочков с песком) на дальность (П) 2. «Пройди не упали» - ходьба по снежному валу, руки в стороны (П)	1. «Снайперы» - метание снежков (или мешочков с песком) в вертикальную цель (О) 2. «Пройдем по мостику» - ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансируя руками (П)
Подвижные игры	«Веселые снежинки»	«Мороз – Красный нос»	«Снежная карусель»	«Снежная карусель»

Заключительная	Ходьба в колонне по одному «змея» между постройками.	Малоподвижная игра «Найди предмет»	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.	Ходьба в колонне по одному.
Январь				
Задачи	-учить перепрыгивать через снежный ров; скользить на ледяной дорожке; прыгать на 2-х ногах с поворотом на 90°; -повторить ходьбу и бег «змейкой» между предметами; -упражнять в катании снежных комьев; в перебрасывании мячей друг другу в парах; в бросании 2-мя руками большого снежка; -развивать равновесие, глазомер, ловкость, координацию движений.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»
	Мотивация: «Мы снежинки»	Мотивация: «Мы едем в горы».	Мотивация: «В гости к белым медведям».	Мотивация: «В гости к пингвинам».
Вводная	1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному между предметами«змейкой». 3. Бег между предметами «змейкой». 4. Ходьба и бег в чередовании.			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. Перепрыгивание через снежный ров (ширина=50см) (О) 2. Скольжение на ледяной дорожке (О)	1. Прыжки через снежный ров на 2-х ногах (ширина – 60см) (О) 2. Катание снежных комьев (П)	1. Перебрасывание мяча друг другу в парах (S=2м) (П) 2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом на 90° (О)	1. Перепрыгивание через снежный вал (h=10см) (О) 2. Бросание 2-мя руками большого снежка (набивной мяч) (П)
Подвижные игры	«Снежинки – пушинки»	«Снежки»	«Белые медведи»	«Саный поезд»
Заключительная	Ходьба семенящим шагом	Ходьба по снежному валу	Скольжение по ледяным дорожкам	Ходьба, утробовывая снег
Февраль				
Задачи	-учить скользить по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок; прокатывать льдинки по ровной поверхности; -упражнять в катании на санках с выполнением заданий; в метании снежков в вертикальную цель; в метании снежков в горизонтальную цель; -повторить метание снежком в корзину; бег по дорожке с приседанием по сигналу; спрыгивание со снежного вала; -развивать глазомер, ловкость, координацию движений.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «День защитника отечества»	Тема: «День защитника отечества»	Тема: «День защитника отечества»	Тема: «8 марта»
	Мотивация: «Мы – солдаты».	Мотивация: «Мы – летчики».	Мотивация: «Мы – танкисты».	Мотивация: «Скоро женский праздник».
Вводная	1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба с высоким подниманием коленей. 4. Ходьба скользящим шагом. 5. Ходьба и бег враспынную. 6. Ходьба след в след.			

	7. Подъем на пригорок и спуск с него.			
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. Метание снежком (мешочком) в корзину, стоящую на санках (дети по кругу на S=3м) 2. Катание на санках с заданиями: <ul style="list-style-type: none"> • «Покажи, как сидеть на санках»; • «Скатись в ворота»; • «Кто дальше прокатиться» 	1. Бег по дорожке с приседанием по сигналу (П) 2. Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок (О)	1. «Чья льдинка проскользит дальше?» - прокатывание льдинок по ровной поверхности (О) 2. Метание снежков в вертикальную цель (кегли) (П)	1. Спрыгивание со снежного вала (h=30см) (П) 2. Метание снежков в горизонтальную цель (П)
Подвижные игры	«Ловишки»	«Самолеты»	«Санный поезд»	«Лошадки»
Заключительная	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Ходьба по разным грунтам	Имитация движений при ходьбе на лыжах	Ходьба «змейкой» между предметами

Март

Задачи	-учить перелазить через бревно стоя; прыгать на одной ноге по ограниченной поверхности; метать мешочки в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча; -повторить метание мешочков вдаль правой и левой рукой; прыжки в длину с места; -упражнять в подбрасывании и ловле мяча; в перебрасывании мяча друг другу; -развивать ловкость, координацию движений, глазомер, равновесие, силу броска.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «8 марта»	Тема: «Знакомство с народной культурой и традициями»	Тема: «Знакомство с народной культурой и традициями»	Тема: «Знакомство с народной культурой и традициями»
Вводная	Мотивация: «Скоро женский праздник». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному за инструктором. 3. Восхождение на пригорок и спуск с него, сохраняя равновесие. 4. Бег по извилистой дорожке. 5. Бег с перешагиванием через валики. 6. Ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гости к матрешке». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба с перепрыгиванием через шнуры (6шт., на S=40см). 4. Ходьба с изменением направления движения. 5. Бег в среднем темпе до 1 мин. 6. Ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гостях у сказки». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному за инструктором. 3. Ходьба между предметами «змейкой». 4. Бег в среднем темпе до 1 мин. 5. Ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гостях у Бабы Яги». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному за инструктором. 3. Ходьба широким шагом, семенящим шагом (в чередовании) 4. Ходьба с изменением направления движения. 5. Бег в среднем темпе до 1 мин. 6. Ходьба с восстановлением дыхания.
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (З) 2. Перелезание через бревно (встать боком к бревну, одним махом перенести ногу на другую сторону, перенести другую ногу,	1. «Подбрось – поймай» - подбрасывание и ловля мяча в произвольном темпе (П) 2. Перелезание через бревно (встать боком к бревну, одним махом перенести ногу на другую сторону,	1. «На одной ножке вдоль дорожки» - прыжки на одной ноге по дорожке из шнуров (шир.=30см) (при повторении прыгать на другой ноге) (О) 2. Перебрасывание мяча (d=20-	1. Метание мешочков в вертикальную цель (кегли) правой и левой рукой от плеча (О) 2. «Перепрыгни через ручеек» - прыжки в длину с места через

	встать ровно) (О)	перенести другую ногу, встать ровно) (З)	25см) друг другу (S=2м) (П)	ручейки из шнуров длинных (шир.=30см) (П)
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Лошадки»	«Ловишки»	«Бездомный заяц»
Заключительная	Малоподвижная игра «Найдем зайку»	Малоподвижная игра «Угадай, кто кричит»	Малоподвижная игра «Угадай, кто кричит»	Малоподвижная игра «Найдем зайку»
Апрель				
Задачи	<p>-учить накидывать кольцо на предметы;</p> <p>-продолжать учить отбивать мяч одной рукой и ловить его двумя руками;</p> <p>-упражнять в детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; в подбрасывании и ловле мяча; в ходьбе и беге с остановкой на сигнал инструктора; в перебрасывании мячей друг другу; в перебрасывании мячей через сетку;</p> <p>-повторить упражнения с мячами; прыжки по ограниченной поверхности; ходьбу на носочках по ограниченной поверхности;</p> <p>-развивать ловкость, координацию движений, равновесие, глазомер.</p>			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Весна»	Тема: «Весна»	Тема: «Весна»	Тема: « Весна»
Вводная	<p>Мотивация: путешествие в весенний лес.</p> <p>1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>3. Ходьба и бег врассыпную, на сигнал инструктора, дети перестраиваются в колонну, и по ходу движения каждый ребенок находит своё место в ней.</p>	<p>Мотивация: «Прилёт птиц»</p> <p>1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>3. Ходьба с разным положением рук.</p> <p>4. Ходьба с изменением направления движения.</p> <p>5. Бег врассыпную.</p> <p>6. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>Мотивация: «В гости к зайчику и лисичке»</p> <p>1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>3.Ходьба и бег врассыпную; по сигналу инструктора: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; по сигналу: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени; ходьба и бег в чередовании.</p>	<p>Мотивация: «В гости к зайчику и лисичке» (мониторинг)</p> <p>1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>3. Ходьба «змейкой» между предметами (кегли).</p> <p>4. Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>5. Бег врассыпную.</p> <p>6. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>
Основные виды движений (Игровые упражнения)	<p>1.«Прокати – поймай». Дети стоятся парами и прокатывают обручи друг другу (S=2-2,5 м) (З)</p> <p>2.«Сбей кеглю» - дети метают мешочков в кегли, стараясь их сбить (S=2м) (П)</p>	<p>1. Подбрасывание и ловля мяча (П)</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (З)</p> <p>3. Прыжки по дорожке из шнуров (шир.=20см) (П)</p>	<p>1.«Подбрось – поймай» - подбрасывание и ловля мяча двумя руками в свободном темпе (П)</p> <p>2.«Успей поймать» - перебрасывание мячей в парах друг другу одной рукой, ловить мяч после отскока о землю двумя руками (П)</p>	<p>1.«Пробеги – не задень» - ходьба на носках и бег по дорожке из шнуров (шир.=20см) (П)</p> <p>2.«Накинь кольцо» - набрасывание кольца на стойку (S=1,5м) (О)</p> <p>3.«Мяч через сетку» - перебрасывание мячей через сетку в парах (П)</p>
Подвижные игры	«Зайцы и волк»	«Перелёт птиц»	«Бездомный заяц»	«Догони пару»
Заключительная	Малоподвижная игра «По ровненькой дорожке»	Малоподвижная игра «Найдем воробушка»	Малоподвижная игра «След в след»	Малоподвижная игра «След в след»
Май				

Задачи	-учить бегать с изменением направления движения; -упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; в ходьбе с остановкой по сигналу; в беге на скорость; в лазании по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская реек; -повторить игровые упражнения с мячом; задания с бегом и прыжками; отбивание мяча о землю одной рукой и ловля двумя руками; перебрасывание мячей через волейбольную сетку; -развивать равновесие, ловкость, координацию движений, глазомер.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «День Победы»	Тема: «Безопасность на дорогах»	Тема: «Мониторинг»	Тема: «Мониторинг»
Вводная	Мотивация: «Победа над врагом» 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Прыжки через бруски. 4. Ходьба и бег врассыпную. 5. Ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гости к светофору» 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба и бег врассыпную; по сигналу инструктора: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; по сигналу: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени; ходьба и бег в чередовании.	Мотивация: «На солнечной полянке» 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора перестроение в пары; 3. Ходьба парами. 4. Бег парами, в колонне по одному. 5. Ходьба с восстановлением дыхания. 6. Ходьба «змейкой» между предметами (кегли).	Мотивация: «В гости к лесным зверятам» 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба с изменением направления движения. 4. Бег с изменением направления движения. 5. Ходьба с восстановлением дыхания.
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. «Достань до мяча». На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети по очереди в колонне делают небольшой разбег и подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу или коснуться его (П) 2. «Перепрыгни ручеёк» - прыжки через «ручейки» разной ширины из косичек (шир. – от 30см до 70см) (П) 3. «Пробеги – не задень» - бег между кеглями «змейкой» (S=30см) (П)	1. «Попади в корзину» - метание мешочков с песком в горизонтальную цель (корзину) (S=2м) (П) 2. «Подбрось – поймай» - подбрасывание и ловля мяча двумя руками в свободном темпе (П)	1. «Кто быстрее» - бег на скорость тройками (П) 2. «Не урони» - отбивание мяча о землю одной рукой и ловля двумя руками (З) 3. «Не задень» - прыжки на 2-х ногах между предметами «змейкой» (П)	1. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская реек (П) 2. Перебрасывание мячей через волейбольную сетку в парах (П)
Подвижные игры	«Догони пару»	«Ловкие шофёры»	«Выше ноги от земли»	«У медведя во бору»
Заключительная	Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»	Малоподвижная игра «Светофор»	Малоподвижная игра «Кто ушёл?»	Малоподвижная игра «Угадай, кто позвал»

Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий в спортивном зале для детей 5 – 6 летнего возраста
Сентябрь.

Задачи:

- учить ходьбе на повышенной поверхности с мешочком на голове; ходьбе с перешагиванием через мягкие бревна с мешочком на голове; прыжкам с продвижением вперед с мешочком, зажатым между колен;
- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках в высоту с энергичным отталкиванием ног от пола; в подбрасывании и ловле мяча; в пролезании в обруч, не задевая края; в ходьбе в колонне по одному, враспынную;
- развивать ловкость и глазомер, равновесие, выносливость.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «День знаний»	Тема: «Безопасность детей на дорогах»	Тема: «Мониторинг»	Тема: «Мониторинг»
Вводная	Мотивация: «Зайка в школу собирался». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «слоники», «обезьянки», «раки»; -боковой галоп, подскоки; -бег в среднем темпе; – подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.	Мотивация: «В гости к светофору» (мониторинг) -строевые упражнения; -ходьба с выполнением заданий, на пятках, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полном приседе, «обезьянки», «раки», «паучки»; «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в среднем темпе; – подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.	Мотивация: «Путешествие в осенний лес». -строевые упражнения; -ходьба на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полуприседе. «слоники», «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; -подскоки, боковой галоп; -бег в среднем темпе– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.	Мотивация: «Перелет птиц». -строевые упражнения; -ходьба с выполнением заданий, на внешней и внутренней стороне стопы, одна нога на пятке другая на носке, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «обезьянки», «раки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег с изменением направления движения -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.
ОРУ	Без предметов	С мячом (d=6-8см)	С гимнастической палкой	С обручем
Веселый тренинг	-«Цапля» -«Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО	-«Гребля на байдарке» -«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдаче норм ГТО	-«Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО -«Морская звезда»	-«Стойкий солдатик» -«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдаче норм ГТО
О В Д	Равновесие	-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (О) -ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову (П)	-бег в среднем темпе до 1 мин (З) – подготовка к сдаче норм ГТО	-ходьба с перешагиванием через мягкие бревна с мешочком на голове (О) -наклон вперед, ноги вместе прямые, коснуться руками пола (О)– подготовка к сдаче норм ГТО
	Прыжки	-прыжки с продвижением вперед по прямой (П) -прыжки с продвижением вперед между предметами (П)	-прыжки в высоту до предмета (О) -прыжки в длину с места (З) – подготовка к сдаче норм ГТО	-прыжки с продвижением вперед с мешочком, зажатым между колен (О) -прыжки на двух ногах между предметами «змейкой» (П)

	метание	-перебрасывание мяча друг другу (S=2м), двумя руками снизу (П) -перебрасывание мяча друг другу (бросок мяча о пол, ловля его после отскока) (О)	-подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (П) -подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка (О)	-бросок мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком (П) -перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (S=2,5 м) (П)	
	лазание		-ползание между предметами «змейкой» с опорой на ладони и колени (П)	-ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (П) -ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени (О)	-пролезание в обруч прямо и боком, сгруппировавшись (П)
	Подвижные игры	-«Зайцы и волк» -«Охотники и зайцы»	-«Автомобили и светофор» -«Автомобили»	-«Зайцы и волк» -«Лягушата и жучок»	-«Перелет птиц» -«Воробышки и кот»
	Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»			
	Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Часики» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Петушок» - Точечный массаж	-Дыхательное упражнение «Дыхание» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Точечный массаж -Релаксация

Октябрь.

Задачи:

- учить перестроению в колонну по два; ходьбе боком по ограниченной поверхности с перешагиванием через набивные мячи; перебрасыванию мяча двумя руками из-за головы; метание мяча в горизонтальную цель;
- упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; в беге до 1 мин.; в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы; в прыжках; в пролезании в обруч боком; в перебрасывании мяча друг другу;
- развивать ловкость, глазомер, устойчивое равновесие, выносливость.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Я вырасту здоровым»	Тема: «Я вырасту здоровым»	Тема: «День народного единства»	Тема: ««День народного единства»
Вводная	Мотивация: «Мы – здоровые и сильные». -строевые упражнения; -ходьба на пятках, на носках, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полном приседе, «обезьянки», «паучки», с ускорением и замедлением темпа движения; -боковой галоп; -бег в среднем темпе до 1,5мин, враспынную– подготовка к сдачи норм ГТО	Мотивация: «Мы – спортсмены». -строевые упражнения; -ходьба по кругу с изменением направления движения, на носках, на пятках, в полуприседе, «обезьянки», «паучки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег с изменением направления движения до 1,5мин; – подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением	Мотивация: «Мы живем в России». -строевые упражнения; -ходьба с изменением темпа движения, на пятках, на носках, «слоники», «раки», «паучки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег враспынную, в среднем темпе до 1мин– подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Мы живем в России». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «паучки», «обезьянки», с изменением направления движения, -бег в колонне по два; бег с изменением направления движения до 1,5 мин–

	-ходьба с восстановлением дыхания.	дыхания.		подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.	
ОРУ	С мячом (d=20-25см)	С флажками	С мячом (d=6-8см)	С обручем	
Веселый тренинг	- «Отжимание» – подготовка к сдачи норм ГТО - «Карусель»	-«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдачи норм ГТО - «Лодочка»	- «Цапля» - «Отжимание» – подготовка к сдачи норм ГТО	-«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдачи норм ГТО -«Гребля на байдарке»	
О В Д	Равновесие	-ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами (П) -ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами, перешагивая через набивные мячи (О)		- ходьба с перешагиванием через набивные мячи (З) -ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами (П)	
	Прыжки	-прыжки через шнуры , положенные на расстояние – 50см (П) – подготовка к сдачи норм ГТО -прыжки через шнур боком, с продвижением вперед (П)	- прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (П)		
	метание	-перебрасывание мяча двумя руками от груди (О)	-перебрасывание мяча двумя руками из-за головы (О) -перебрасывание мяча двумя руками от груди (П)	-метание мяча в горизонтальную цель (О)	
	лазание		-ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (П) -ползание с опорой на ладони и колени с переползанием через гимнастическую скамейку (О)	-подлезание под дугу прямо и боком, сгруппировавшись (П) -ползание между предметами «змейкой» (П)	-пролезание в три обруча (на S=1м) боком, сгруппировавшись (О) -ползание с опорой на ладони и колени с переползанием через гимнастическую скамейку (П)
Подвижные игры	-«Не попадись» -«Выше ноги от земли»	-«Ловишки – перебежки» -«Мышеловка»	-«Гуси – лебеди» -«Краски»	-«День – ночь» -«Тише едешь, дальше будешь»	
Малоподвижные игры	«Узнай кто позвал»		- ходьба и танцевальные движения	«Найди российский флаг»	
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение №1 (А.Н. Стрельникова) - биоэнергетическая гимнастика	-Дыхательное упражнение «Ушки» - пальчиковый массаж	- восточная гимнастика «Шарфик», «Листочки» - гимнастика для глаз	- игра « В магазине зеркал» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	

Ноябрь.

Задачи:

- учить ведению мяча одной рукой с продвижением вперед; броску мяча в кольцо; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;

- упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперед; в ходьбе с высоким подниманием колен; в беге врассыпную; в перебрасывании мяча; в ползании по гимнастической скамейке на животе; в пролезании через обручи; лазание под шнуром; в ходьбе с выполнением заданий по сигналу;
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Все работы хороши...»	Тема: «Все работы хороши...»	Тема: «День матери»	Тема: «День матери»
Вводная	Мотивация: «Мы – пожарные». -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, с выпадами, «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; с остановкой по сигналу; -боковой галоп, подскоки; -бег с изменением направления движения; -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.	Мотивация: «Цирк». -строевые упражнения; -ходьба «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полуприседе, «обезьянки», «паучки», «муравьишки»; с изменением направления движения; -боковой галоп; -бег с изменением направления движения, в быстром темпе; -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.	Мотивация: «Дружная семья» -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полном приседе, «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в среднем темпе до 1,5мин. – подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.	Мотивация: «Моя мамочка». -строевые упражнения; -ходьба на пятках, на носках, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полном приседе, «обезьянки», «паучки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в среднем темпе – подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.
ОРУ	С мячом (d=10-12см)	С обручем	С мячом (d=20-25см)	На гимнастической скамейке
Веселый тренинг	- «Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО - «Цапля»	- «Карусель» -«Гребля на байдарке»	- «Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО - «Ракета»	- «Крокодил» -«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдаче норм ГТО
О В Д	Равновесие	-ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий (О)	-ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами (П) -ходьба на носках между предметами «змейкой» (П)	-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (О) -ходьба между предметами на носочках (П)
	Прыжки	-прыжки на одной ноге до предмета (П)	-прыжки на одной ноге между кеглями (О) -прыжки в длину с места (З) – подготовка к сдаче норм ГТО	-прыжки на одной ноге до предмета (З) -прыжки в длину с места (П) – подготовка к сдаче норм ГТО
	метание	-перебрасывание мячей друг другу снизу (S= 2,5 М) (П) -перебрасывание мячей друг другу из-за головы (S= 3м) (З)	-ведение мяча одной рукой с продвижением вперед (О)	-ведение мяча одной рукой с продвижением вперед (П) -бросок мяча в кольцо (О)

	лазание		-ползание по гимнастической скамейке на животе (П) -ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч (П)	-пролезание в обруч прямо и боком, сгруппировавшись (З) -ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени (П)	-подлезание под шнур боком, сгруппировавшись (П)
	Подвижные игры	-«Пожарные на учении» -«Кто быстрее до колокольчика»	-«День – ночь» -«Пустое место»	-«Гуси – лебеди» -«Краски»	-«Как зовут твою маму» -«Море волнуется раз...»
	Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»		Ходьба на месте с передвижением вправо, влево, вперед, назад	
	Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение №1 (А.Н. Стрельникова) - Точечный массаж	- Ритмическая гимнастика «На арене цирка» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Маятник» - Гимнастика для глаз	-Релаксация - Искусственная тропа здоровья (без воды)

Декабрь.

Задачи:

- учить ходьбе по наклонной доске; лазанию по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек; ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине;
- упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; перебрасывании мячей друг другу из-за головы; ползание по гимнастической скамейке на животе; прыжки с продвижением вперед с мешочком, зажатым между колен; прыжки через шнур боком с продвижением вперед;
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений, равновесие.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Новый год»	Тема: «Новый год»	Тема: «Новый год»	Тема: «Новый год»
Вводная	Мотивация: «В гостях у Зимушки – зимы». -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, между предметами, с высоким подниманием колен, с выпадами, в полном приседе, «паучки», «слоники», «обезьянки», «муравьишки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег в среднем темпе, между предметами– подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Скоро Новый год». -строевые упражнения; -ходьба на пятках, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полуприседе, с выпадами. «раки», «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в быстром темпе– подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Скоро Новый год». -строевые упражнения; -ходьба с выполнением заданий, между предметами, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, «мишки», «пингвины», в полуприседе, «раки», «слоники», «обезьянки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в быстром темпе– подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гости к деду Морозу». -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, на пятках, на носочках, с высоким подниманием колен, «обезьянки», «раки», «паучки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег с изменением направления движения до 1,5 мин– подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.
ОРУ	С гимнастической палкой	С мячом (d=20-25см)	Без предметов	С обручем

Веселый тренинг	- «Цапля» - «Сломанная кукла» (наклон вперед, ноги вместе) – подготовка к сдаче норм ГТО	- «Катание на морском коньке» - «Гусеница»	- «Крокодил» -«Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО	- «Ракета» -«Гребля на байдарке»
О В Д	Равновесие	-ходьба по наклонной доске(О) -ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи (П)		-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (З) -ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове (З)
	Прыжки	-прыжки на двух ногах через бруски (П) -прыжки через шнур боком с продвижением вперед (З)	-прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед между предметами (О)	-прыжки на одной ноге между предметами (З) -прыжки с продвижением вперед с мешочком, зажатым между колен (П)
	метание	-перебрасывание мячей друг другу из-за головы (S= 3м) (З)	-подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (П) -прокатывание мяча между предметами (З)	-перебрасывание мячей друг другу снизу (S= 2,5 М) (П)
	лазание		-ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч (П) -ползание между предметами «змейкой»;	-ползание по гимнастической скамейке на животе (П) -ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине (О)
Подвижные игры	-«Веселые снежинки» -«Тише едешь, дальше будешь»	-«Снежинки и ветер» -«Берегись, заморожу»	-«Снежная королева» -«День – ночь»	-«Мороз Красный Нос» -«Два мороза»
Малоподвижные игры	«Вверх – вниз» (ходьба в гору, с горы)		«Угадай кто кричит?»	
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Кошка» - Биоэнергетическая гимнастика - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Насос» - Пальчиковый массаж	-Дыхательное упражнение «Обними плечи» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Восточная гимнастика «Цветочки – лепесточки» -Релаксация

Январь.

Задачи:

- учить лазанию по гимнастической стенке с переходом на другой пролет по четвертой рейке
- упражнять в лазании по гимнастической стенке одноименным способом; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках с продвижением вперед; в забрасывании мяча в кольцо; в ползании на четвереньках с проталкиванием мяча головой вперед; в пролезании в обруч разными способами; в ведении мяча в прямом направлении;
- закрепить ходьбу по наклонной доске;
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений, равновесие.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»
Вводная	Мотивация: «В зимнем лесу» -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, «слоники», «раки», «паучки», «муравьишки»; -подскоки; -бег в быстром темпе; с изменением направления движения– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.	Мотивация: «Зимние забавы». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, скрестным шагом, на внешней и внутренней стороне стопы, в полном приседе, «слоники», «паучки», «муравьишки»; -подскоки, прыжки на правой и левой ноге; -бег в быстром темпе, в среднем темпе– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.	Мотивация: «Зимние забавы». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «пингвины», спиной вперед, с высоким подниманием колен, в полуприседе, «раки», «слоники», «паучки», «муравьишки»; -подскоки; -бег в среднем темпе– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.	Мотивация: «Путешествие в зоопарк» -строевые упражнения; -ходьба на пятках, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «обезьянки», «паучки», «муравьишки»; с изменением направления движения; -бег с изменением направления движения до 1,5 мин– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.
ОРУ	С кубиком	С косичкой	С мячом (d=10-12см)	С обручем
Веселый тренинг	-«Цапля» -«Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО	-«Гребля на байдарке» - «Сломанная кукла» (наклон вперед, ноги вместе) – подготовка к сдаче норм ГТО	-«Морская звезда» - «Сломанная кукла» (наклон вперед, ноги вместе) – подготовка к сдаче норм ГТО	-«Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО -«Маленький мостик»
О В Д	Равновесие	-ходьба и бег по наклонной доске (h=40 см, шир.=20 см) (О)	-ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (П) -ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны (З)	-ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку (З) -ходьба по гимнастической скамейке (С)
	Прыжки	-прыжки на правой и левой ноге между кубиками (П) -прыжки на двух ногах между набивными мячами (З)	-прыжки в длину с места (S=40см) (О) – подготовка к сдаче норм ГТО -прыжки в длину с места (S=50см) (З) – подготовка к сдаче норм ГТО	-прыжки ноги врозь, ноги вместе с продвижением вперед (П) -прыжки через шнуры (S=50 см) на двух ногах без паузы (П)
	метание	-забрасывание мяча в корзину -перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками от груди (S=2,5 м) (З)	-броски мяча вверх (П) -перебрасывание мячей друг другу снизу (S= 2,5 М) (П)	-перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками от груди (S=3 м) (О) -перебрасывание мячей (d=10 –

			12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол (О)	
	лазание		-ползание под дугами, подталкивая мяч (П) -переползание через предметы	-пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке (П)
				-лазание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск, не пропуская реек (О) -лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет по четвертой рейке (О)
Подвижные игры	-«Мороз – Красный нос» -«Бездомный заяц»	-«Снежная карусель» -«Берегись, заморожу»	-«Мороз Красный Нос» -«Два мороза»	-«Белые медведи». -«Не попадись»
Малоподвижные игры	«Разверни круг»			«Гусиная прогулка»
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Большой маятник» (А.Н. Стрельникова) - Гимнастика для глаз - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Приседы» (А.Н. Стрельникова) - Пальчиковый массаж - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Повороты головы» (А.Н. Стрельникова) - Точечный массаж - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Психогимнастика М.И. Чистяковой

Февраль.

Задачи:

- учить забрасыванию мячей в корзину двумя руками из-за головы; отбиванию мяча одной рукой с продвижением вперед; метанию мешочков с песком в вертикальную цель правой и левой рукой; лазанию на гимнастическую стенку разноименным способом;
- упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке ; в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед; в лазании по гимнастической стенке одноименным способом; в ползании на четвереньках между предметами; в подбрасывании и ловле мяча; в ползании по гимнастической скамейке;
- закреплять умение бегать в колонне по одному с сохранением дистанции, с поворотом в другую сторону по сигналу;
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений, равновесие.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
		Тема: «День защитника отечества»	Тема: «День защитника отечества»	Тема: «День защитника отечества»
Вводная	Мотивация: «Мы – защитники Родины». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, «слоники», «паучки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег с изменением направления движения до 1,5мин. – подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением	Мотивация: «Моряки на военном корабле». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полном приседе, «раки», «обезьянки»; «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в среднем темпе до 1,5мин. – подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением	Мотивация: «Мы - пограничники». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, спиной вперед, , в полуприседе, «раки», «паучки», «муравьишки» -подскоки; -бег между предметами. -ходьба с восстановлением	Мотивация: «Скоро женский праздник». -строевые упражнения; -ходьба на пятках, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «обезьянки», «паучки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в быстром темпе – подготовка к сдаче норм ГТО

	дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.	дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.	дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.	-ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2
ОРУ	С гантелей	С мячом (d=20-25см)	На скамейках	С гимнастической палкой
Веселый тренинг	-«Растяжка ног» -«Отжимание» – подготовка к сдачи норм ГТО	-«Насос» -«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдачи норм ГТО	- «Катание на морском коньке» - «Отжимание» – подготовка к сдачи норм ГТО	-«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдачи норм ГТО - «Лодочка»
О В Д	Равновесие	-ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (С) -бег по гимнастической скамейке (П)		-перешагивание через шнур (h=40см) (З) -ходьба на носочках между предметами «змейкой» (П)
	Прыжки	-прыжки через бруски (h=10 см) без паузы (З) -прыжки через бруски (h=10 см) правым и левым боком (О)	-прыжки в длину с места (S= 50 см) (З) – подготовка к сдачи норм ГТО -прыжки в длину с места (S= 60 см) (О) – подготовка к сдачи норм ГТО	-прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (S=6 м) (З) -прыжки с ноги на ногу между предметами «змейкой» (З)
	метание	-забрасывание мячей в корзину двумя руками из-за головы (О) -забрасывание мячей в корзину двумя руками от груди (З)	-отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (S=6 м) (О) -перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (П)	-метание мешочков с песком в вертикальную цель правой и левой рукой (S=3,5 м) (О) -метание мешочков с песком в вертикальную цель правой и левой рукой (S=4 м) (О)
	лазание		-подлезание под дугу (h = 40 см) сгруппировавшись -ползание на четвереньках между предметами «змейкой» (П)	-подлезание под шнур (h = 40см) (З) -ползание по скамейке с мешочком на спине (П)
Подвижные игры	-«Машины на минном поле» -«Солдаты на линии огня» (ползание «крокодильчики»)	-«Ловишки с мячом» -«Удочка»	-«Пограничники (пожарные) на учении» -«Тише едешь, дальше будешь»	-«Как зовут твою маму» -«Ловишки с ленточками»
Малоподвижные игры			«Подкрадись неслышно»	«Кто ушел?»
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Большой маятник» -упражнения для мелкой моторики рук - Искусственная тропа здоровья	-Дыхательное упражнение «Большой маятник» - Пальчиковый массаж - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Большой маятник» -Пальчиковая гимнастика - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Восточная гимнастика «Китайский веер» -Релаксация

(без воды)

Март.

Задачи:

- учить ходьбе по канату с мешочком на голове; прыжкам в высоту с разбега; ползанию по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; метание мешочков в горизонтальную цель;
- упражнять в ходьбе с поворотом в другую сторону по сигналу; в прыжках из обруча в обруч; в перебрасывании мяча друг другу; в ходьбе и беге между предметами; в лазании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в подлезании под шнур сгруппировавшись; в ползании на четвереньках между предметами «змейкой»; в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставными шагами;
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений, равновесие.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
		Тема: «Международный женский день»	Тема: «Народная культура и традиции»	Тема: «Народная культура и традиции»
Вводная	Мотивация: «Мамы каждому нужны». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полном приседе, «раки», «обезьянки»; «муравьишки»; -боковой галоп; -бег с изменением направления движения до 1,5 мин– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В русской избе». -строевые упражнения; -ходьба в колонне по одному, в колонне по два, с изменением направления движения, с высоким подниманием колен, «раки», «слоники», «муравьишки»; -боковой галоп; - бег с изменением направления движения; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Поиграем мы в бирюльки». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, «обезьянки»; «муравьишки»; со сменой темпа движения, между предметами, с перестроением в колонну по два; -боковой галоп; -бег между предметами; -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гости к Ваньке – встаньке». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; -боковой галоп, подскоки; -бег в быстром темпе– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.
ОРУ	С мячом (d=6-8см)	С гантелей	С обручем	С мячом (d=20-25см)
Веселый тренинг	- «Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО - «Карусель»	-«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдаче норм ГТО - «Лодочка»	- «Цапля» - «Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО	-«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдаче норм ГТО -«Гребля на байдарке»
О В	Равновесие	-ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове, руки на поясе (О)	-ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами, на середине присесть, встать, пойти дальше (З) - ходьба по гимнастической скамейке прямо, на середине повернуться кругом, пойти дальше (П)	-ходьба на носках между предметами «змейкой» (П) -ходьба с перешагиванием через набивные мячи (П)
	Прыжки	-прыжки из обруча в обруч (S= 40 см) (П)	-прыжок в высоту с разбега (h = 30 см) с приземлением на мат (О)	-прыжки через шнур боком с продвижением вперед (П)

Д		-прыжки через набивные мячи (О)		-прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге (П)	
	метание	-перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола (З)	-метание мешочков с песком в вертикальную цель правой и левой рукой (S=4 м) (З)		-метание мешочков в горизонтальную цель (S=3 м) (О)
	лазание		-ползание на четвереньках между предметами «змейкой» (П) -ползание на четвереньках по прямой на скорость (П)	-ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (О) -ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (П)	-лазание под шнур (h = 40 см) боком, не касаясь руками пола (П) -ползание на четвереньках между предметами «змейкой» (П)
Подвижные игры	-«Птица и птенчики» -«Догони пару»	-«Горелки» -«Пятнашки»	-«Гуси – лебеди» -«Жмурки с колокольчиком»	-«Кошки – мышки» -«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Тихо – громко»	«Пакет»			
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Большой маятник» (А.Н. Стрельникова) -Гимнастика для глаз - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Ушки» (А.Н. Стрельникова) - Пальчиковый массаж - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Повороты головы» - Точечный массаж - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Психогимнастика М.И. Чистяковой -Релаксация	

Апрель.

Задачи:

- учить прыжкам через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед; бегу на время;
- упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках; в метании в вертикальную цель; в ходьбе и беге между предметами; в прокатывании обручей; в лазании по гимнастической стенке разными способами; в перебрасывании мячей друг другу из-за головы;
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений, выносливость, равновесие.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Весна»	Тема: «Весна»	Тема: «День земли»	Тема: «Весна»
Вводная	Мотивация: «Весна – красна в гости к нам пришла». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полном приседе, «раки», «слоники», «муравьишки»; - подскоки, боковой галоп; -бег с изменением направления	Мотивация: «Перелет птиц». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полном приседе, «слоники», «паучки», «муравьишки»; -боковой галоп; -быстрый бег (на время) – подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением	Мотивация: «Наша планета– Земля». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, «паучки», «обезьянки»; «муравьишки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег с перепрыгиванием через предметы, по кругу до 1,5мин– подготовка к сдаче норм ГТО	Мотивация: «Наша планета– Земля». (мониторинг). -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, «раки», «слоники», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в среднем темпе до 1,5 мин– подготовка к сдаче норм ГТО

	движения до 1,5 мин– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.	дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.	-ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.	-ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.	
ОРУ	С гантелей	С короткой скакалкой	С мячом (d=10-12см)	Без предметов	
Веселый тренинг	-«Цапля» -«Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО	-«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдаче норм ГТО -«Гребля на байдарке»	-«Морская звезда» -«Стойкий оловянный солдатик»	-«Качалочка» -«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдаче норм ГТО	
О В Д	Равновесие	- ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны (П) -ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (О)		-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через «мягкие бревна» (П) -ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку (П)	-ходьба на носках между предметами «змейкой» (П)
	Прыжки	-прыжки через бруски (S= 40 см) (П) -прыжки на двух ногах в прямом направлении, с перепрыгиванием через набивной мяч в конце (П)	-прыжки через скакалку на месте (О) -прыжки через скакалку с продвижением вперед (О)		-прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед (О) -прыжки через шнур боком с продвижением вперед (П)
	метание	-перебрасывание мячей друг другу из-за головы (S= 3м) (П) -подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой (З)	-прокатывание обруча друг другу в парах (П)	-метание мешочков с песком в вертикальную цель правой и левой рукой (S= 2,5м) (З)	
	лазание		-пролезание в обруч прямо и боком, сгруппировавшись (П)	-ползание «крокодил» на руках, с переползанием через скамейку (П) -ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (З)	-лазание по гимнастической стенке разными способами, не пропуская реек (З) -лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет по четвертой рейке (З)
Подвижные игры	-«Волк во рву» -«Караси и щука»	-«Перелет птиц» -«Не попадись»	-«Медведи и пчелы» -«Ловля обезьян»	-«Кто быстрее до флажка» -«Пожарные на учении»	
Малоподвижные игры		«Мышка»	«Птицелов»		
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Насос» (А.Н. Стрельникова) -Пальчиковая гимнастика - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Приседы» (А.Н. Стрельникова) -Восточная гимнастика «Змея» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Кошка» (А.Н. Стрельникова) - Биоэнергетическая гимнастика - Искусственная тропа здоровья (без воды)	- Точечный массаж - Релаксация	

Май.

Задачи:

- учить прыжкам в длину с разбега;
- упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; в перешагивании через предметы; в прыжках с продвижением вперед; в перебрасывании мяча друг другу; в ползании с опорой на ладони и ступни; в бросании мяча одной рукой и ловле двумя руками; в ползании по гимнастической скамейке на животе, ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами; прыжки попеременно на правой и левой ноге, с продвижением вперед
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «День Победы»	Тема: «Внимание, дети!»	Тема: «Мониторинг»	Тема: «Мониторинг»
Вводная	Мотивация: «Победа в войне». -строевые упражнения; -ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полном приседе, с выпадами, «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; -прыжки из полного приседа; -бег с изменением направления движения до 1,5 мин– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 2.	Мотивация: «Наш друг светофор» -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «пингвины», с перешагиванием через предметы, в полуприседе, «раки», «обезьянки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег между предметами, по кругу до 2мин– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Гриб – съедобный, несъедобный». -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины», спиной вперед, в полуприседе, «слоники», «паучки», «муравьишки»; -подскоки; -бег в быстром темпе– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Лето в гости к нам пришло». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «муравьишки», «паровозики»; -прыжки с продвижением вперед; -бег с перепрыгиванием через предметы; -ходьба с восстановлением дыхания.
ОРУ	С обручем	С флажками	С мячом (d=10-12см)	С кольцом
Веселый тренинг	-«Растяжка ног» -«Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО	-«Насос» -«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдаче норм ГТО	- «Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО - «Карусель»	-«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе) подготовка к сдаче норм ГТО - «Лодочка»
О В Д	Равновесие		-ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами, на середине присесть, встать, пойти дальше (П) -ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами, на середине присесть, встать, пойти дальше (П)	-ходьба с перешагиванием через набивные мячи прямо и боком (П)
	Прыжки		-прыжки в длину с разбега (О) – подготовка к сдаче норм ГТО	-прыжки на двух ногах между предметами «змейкой» (П) -прыжки на правой и левой ноге между предметами «змейкой» (П)

	вперед (П)			
метание	-бросание мяча (d=8 -10 см) о стену одной рукой и ловля его после отскока двумя руками (S= 2м) (О)	-перебрасывание мяча друг другу от груди (П) -броски мяча в корзину (S= 1м)	-бросок мяча о пол одной рукой и ловля его после отскока двумя руками (З) -бросок мяча вверх и ловля его двумя руками (П)	
лазание		-ползание с опорой на ладони и ступни в прямом направлении (П) -подлезание под дугу (П)	-пролезание в обруч правым и левым боком (П) -пролезание в обруч прямо, правым и левым боком (П)	-ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (П)
Подвижные игры	-«Машины на минном поле» -«Солдаты на линии огня» (ползание «крокодильчики»)	-«Автомобили и светофор» -«Ловкие шофёры»	-«Солнышко и дождик» -«Грибочки и дождик»	-«Караси и щука» -«Выше ноги от земли»
Малоподвижные игры		«Светофор»		«Разверни круг»
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Кошка» - Биоэнергетическая гимнастика - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Насос» -Восточная гимнастика - Пальчиковый массаж	-Дыхательное упражнение «Обними плечи» -Гимнастика для глаз - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Восточная гимнастика «Цветочки – лепесточки» -Релаксация

Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий на прогулке для детей 5 – 6 летнего возраста

Сентябрь				
Задачи	-разучить игровые упражнения с мячом; -упражнять детей в построении в колонну; в метании в горизонтальную цель; в прыжках с продвижением вперед; в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; в прыжках; в беге на длинную дистанцию; в прыжках; -повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу; упражнения в прыжках; подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; задания с мячом; -развивать равновесие, ловкость в беге, точность приземления, координацию движений, глазомер.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «День знаний»	Тема: «Безопасность детей на дорогах»	Тема: «Мониторинг»	Тема: «Мониторинг»
Вводная	Мотивация: «Осень, осень в гости просим». 1. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. 2. Игровое упражнение «Быстро колонну»: построение в 3 колонны, по сигналу дети разбегаются по всей площадке; по сигналу встать на свое место в колоннах, чья колонна быстрее.	Мотивация: «В гости к светофору» (мониторинг) 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег между предметами «змейкой». 3. Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу	Мотивация: «Путешествие в осенний лес». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2. Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки. 3. Бег в рассыпную, по сигналу – остановиться и принять позу животных, живущих в лесу.	Мотивация: «Перелет птиц». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжительностью до 1 мин в умеренном темпе. 3. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основные виды движений (Игровые упражнения)	<p>1. «Пингвины» - прыжки на 2-х ногах с мешочком, зажатым между колен (П).</p> <p>2. «По мостику» - ходьба на носках по мостику из шнуров (шир.=15-20см), руки на поясе (П).</p> <p>3. «Не промахнись» - дети выстраиваются в 3-4 круга на S=2,5м от обручей; по сигналу метают мешочки с песком в обруч (П).</p>	<p>1. «Быстро встань в колонну» - дети расходятся по площадке произвольно; по сигналу все строятся в колонну и встают на свое место (О)</p> <p>2. «Передай мяч» - эстафета с передачей мяча назад двумя руками над головой (О)</p> <p>3. «Не задень» - бег между кеглями «змейкой» (П) – подготовка к сдаче норм ГТО</p>	<p>4. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>1. «Не попадись» - на земле шнуром обозначается круг, в центре 2 водящих. По сигналу дети начинают прыжки в круг из круга по мере приближения водящих (О)</p> <p>2. «Мяч о стенку» - дети становятся перед стенкой на S=2-3м, в руках у каждого мяч (d=6-8см). Дети произвольно выполняют броски мяча о стенку и ловят его после отскока от земли (О)</p> <p>3. «Кто быстрее до кубика» - прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед до кубика (S=3м.) (П)</p>	<p>1. «Собачки» - играющие распределяются на тройки; 2-е ребят встают на S= 2-2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается поймать мяч (О)</p> <p>2. «Будь ловким» - прыжки на 2-х ногах между кеглями (П)</p> <p>3. «Найди свой цвет» - в разных концах площадки в небольшие кружки ставят кегли разного цвета, дети располагаются вокруг них и запоминают каждый свой цвет; по сигналу все разбегаются по площадке в рассыпную; на другой сигнал, каждый игрок должен встать около кегли своего цвета (З)</p>
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Мы веселые ребята»	«Воробышки и кот»	«Перелет птиц»
Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Октябрь				
Задачи	<p>-учить вести мяч правой и левой рукой;</p> <p>-разучить игровые упражнения с мячом; игру «Посадка картофеля»;</p> <p>-упражнять в прыжках; в ходьбе и беге; в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; в непрерывном беге до 1 мин.; в беге продолжительностью до 1,5 мин.;</p> <p>-повторить ходьбу с высоким подниманием колен; игровые упражнения с бегом и прыжками; игровые упражнения с прыжками;</p> <p>-развивать ловкость, глазомер, равновесие, координацию движений, внимание, выносливость.</p>			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Я вырасту здоровым»	Тема: «Я вырасту здоровым»	Тема: «День народного единства»	Тема: ««День народного единства»
Вводная	<p>Мотивация: «Мы – здоровые и сильные».</p> <p>1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>3. Непрерывный бег до 1мин– подготовка к сдаче норм ГТО</p> <p>4. Ходьба с восстановлением</p>	<p>Мотивация: «Мы – спортсмены».</p> <p>1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба на носках, переход на бег в среднем темпе до 1,5 мин.</p> <p>3. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>Мотивация: «Мы живем в России».</p> <p>1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5 – 6 шнуров, положенных на S шага ребенка.</p> <p>3. Бег с перешагиванием через</p>	<p>Мотивация: «Мы живем в России».</p> <p>1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба колонной по одному.</p> <p>3. Ходьба «змейкой» между предметами.</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1,5 мин– подготовка к сдаче норм ГТО</p>

	дыхания.		предметы (h = 10 см, S между ними = 70-80 см) – подготовка к сдачи норм ГТО 4. Ходьба в колонне по одному. 5. Непрерывный бег до 1 мин.	5. Ходьба с восстановлением дыхания.
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и с продвижением вперед (О) 2. Передача мяча друг другу в парах правой и левой ногой (S=2,5-3 м) (П) 3. « <u>Не попадись</u> » - прыжки из круга в круг по мере приближения водящего (З)	1. « <u>Проведи мяч</u> » (баскетбольный вариант) – у всех детей по мячу (d=20-25см), ведение мяча сначала на месте, затем с продвижением вперед (S=5-6м) (О) 2. « <u>Мяч водящему</u> » - 2-3 команды, каждая становится в круг, в центре – водящий; он бросает мяч игрокам своей команды поочередно и получает его обратно; когда мяч обойдет всех игроков и вернется обратно, водящий поднимает его вверх(О) 3. « <u>Не попадись</u> » - игровое упражнение с прыжками (дети прыгают в круг, из круга по мере приближения водящего) (П)	1. « <u>Пас друг другу</u> ». Мальчики делятся на пары и передают мяч друг другу правой и левой ногой (П) 2. « <u>Отбей волан</u> ». Девочки делятся на пары и играют в бадминтон. По команде меняются местами (О) 3. « <u>Будь ловким</u> » (эстафета). Прыжки между предметами «змейкой», обратно бегом (П)	1. « <u>Посадка картофеля</u> » (эстафета) – дети строятся в две колонны, 1 – бежит «сажает», 2 – бежит «собирает» (О) 2. « <u>Попади в корзину</u> » (баскетбольный вариант) – бросок мяча в баскетбольное кольцо 2-мя руками от груди (О) 3. « <u>Проведи мяч</u> » - ведение мяча одной рукой на S = 4–5 м (П)
Подвижные игры	«Охотники и утки»	«Охотники и утки»	«Гуси – лебеди»	«Ловишки – перебежки»
Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Малоподвижная игра «Затейники»
Ноябрь				
Задачи	-упражнять в ходьбе между предметами; в перебрасывании мяча в шеренгах; в беге с преодолением препятствий; -повторить бег и игровые упражнения с мячом; бег с перешагиванием через предметы; игровые упражнения с прыжками, бегом, мячом -развивать ловкость, глазомер, равновесие, выносливость, координацию движений.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Тема: «Все работы хороши»	Тема: «Все работы хороши...»	Тема: «День матери»	Тема: «День матери»
Вводная	Мотивация: «Мы – пожарные». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба колонной по одному с остановкой по сигналу. 3. Бег с изменением направления движения– подготовка к сдачи норм ГТО 4. Ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Цирк». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба колонной по одному, по сигналу переход на бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без перерыва. 3. Ходьба врассыпную, по сигналу остановиться и встать на одну	Мотивация: «Дружная семья» 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба колонной по одному. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 мин– подготовка к сдачи норм ГТО 4. Ходьба врассыпную с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Моя мамочка». 1. Построение в шеренгу, перестроение колонну. 2. Ходьба между кубиками «змейкой». 3. Бег с перешагиванием через кубики– подготовка к сдачи норм ГТО 4. Ходьба с восстановлением дыхания.

		ногу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		
Основные виды движений (Игровые упражнения)	<p>1.«Мяч о стенку» - бросить мяч о стенку, после отскока поймать его (S =2м) (О)</p> <p>2.«Поймай мяч» - дети делятся на тройки, двое встают на S =2м друг от друга, третий между ними; дети перебрасывают мяч друг другу, а третий пытается его поймать (П)</p> <p>3.«Не задень» - ходьба между кеглями на носочках (П)</p>	<p>1.«Мяч водящему». Дети становятся в 3 – 4 колонны на S=2 – 2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом (d=20-25см). по сигналу водящие бросают мяч стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец колонны. Затем водящие бросают мяч следующим игроками т.д. (О)</p> <p>2.«По мостику». Из реек выкладывают дорожку (шир. =15–20 см, дл. = 2–3 м). Пройти по мостику на носочках, руки за головой (П)</p>	<p>1.«Перебрось – поймай». Дети строятся в 2 шеренги (S =2,5 м), на равном расстоянии от шеренг проводится «коридор» (шир. = 50см), дети одной шеренги бросают мяч в «коридор» одной рукой, дети другой шеренги ловят двумя руками после отскока (О)</p> <p>2. Метание вдаль мешочка от плеча одной рукой (З)</p>	<p>1.«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стеной и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком) (О)</p> <p>2.«Будь ловким». Прыжки на 2-х ногах между предметами (П)</p>
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Ловишки с ленточками»	«Ловишки парами»	«Ловишки – перебежки»
Заключительная	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.	Малоподвижная игра «Пакет»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
Декабрь				
Задачи	<p>-учить детей носить, одевать лыжи, ходить на них ступающим шагом; делать на лыжах боковые шаги, повороты; ходить ступающим шагом, скользящим шагом;</p> <p>-разучить игровые упражнения с бегом и прыжками;</p> <p>-упражнять в метании снежков на дальность; в приседаниях на лыжах;</p> <p>-развивать ловкость, координацию движений, равновесие, силу броска.</p>			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Новый год»	Тема: ««Новый год»	Тема: ««Новый год»	Тема: ««Новый год»
Вводная	<p>Мотивация: «В гостях у Зимушки – зимы».</p> <p>1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба колонной по одному между снежными постройками.</p> <p>3. Бег между снежными постройками– подготовка к сдаче норм ГТО</p> <p>4.Ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>Мотивация: «Скоро Новый год».</p> <p>1. Дети берут лыжи вертикально в правую руку, выходят на улицу.</p> <p>2. Построение в шеренгу.</p> <p>3. Дети кладут лыжи на снег – одну справа, другую слева от себя, закрепляют лыжи на ногах.</p> <p>4. Инструктор проверяет крепление.</p>	<p>Мотивация: «Скоро Новый год».</p> <p>1. Дети берут лыжи вертикально в правую руку, выходят на улицу.</p> <p>2. Построение в шеренгу.</p> <p>3. Дети кладут лыжи на снег – одну справа, другую слева от себя, закрепляют лыжи на ногах.</p> <p>4. Инструктор проверяет крепление.</p>	<p>Мотивация: «В гости к деду Морозу».</p> <p>1. Дети берут лыжи вертикально в правую руку, выходят на улицу.</p> <p>2. Построение в шеренгу.</p> <p>3. Дети кладут лыжи на снег – одну справа, другую слева от себя, закрепляют лыжи на ногах</p> <p>4. Инструктор проверяет крепление.</p>
Основные виды движений (Игровые	<p>1.«Кто дальше бросит» - метание снежков на дальность (П)</p> <p>2.«Не задень» - ходьба в быстром</p>	<p>1.«Пружинка» - полуприседания на лыжах (слегка присесть, встать и т.д.) (О)</p>	<p>1.«Пружинка» - полуприседания на лыжах (слегка присесть, встать и т.д.) (З)</p>	<p>1.«Ловкие лыжники»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • боковые шаги переступанием вправо,

упражнения)	темпе между кеглями (S=50см) «змейкой», не задевая их (П)	2.«Петушки» - поочередное поднятие правой и левой ноги (О) 3.«Пройди не упади» - ходьба на лыжах ступающим шагом (S=20м) (О)	2.«Ловкие лыжники»: • боковые шаги переступанием вправо, влево; • повороты на месте вокруг пяток лыж (рисуем веер – вправо, влево) (О) 3. Ходьба по лыжне ступающим шагом (О) 4. Ходьба по лыжне скользящим шагом (О)	влево; • повороты на месте вокруг пяток лыж (рисуем веер – вправо, влево)(О) 2. Ходьба по лыжне скользящим шагом (200м) (О) 3. «Шире шаг» - на отрезке лыжни (длина = 2-2,5 м) Ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге (О)
Подвижные игры	«Мороз – Красный нос»	«У кого шагов меньше» (ходьба по лыжне на обозначен. Отрезке)	«Смелые воробушки»	«Мы веселые ребята»
Заключительная	Ходьба в колонне по одному между снежными постройкам и за самым ловким Морозом	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.	Ходьба в колонне по одному.
Январь				
Задачи	-продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; делать повороты на лыжах; -повторить игровые упражнения; -развивать ловкость, равновесие, глазомер, координацию движений.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»
Вводная	Мотивация: «В зимнем лесу» 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег между постройками в среднем темпе за инструктором. 3. Ходьба с восстановлением дыхания. 4. Построение в шеренгу, закрепление лыж на ногах.	Мотивация: «Зимние забавы». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег между постройками в среднем темпе за инструктором. 3. Ходьба с восстановлением дыхания. 4. Построение в шеренгу, закрепление лыж на ногах.	Мотивация: «Зимние забавы». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег между постройками в среднем темпе за инструктором. 3. Ходьба с восстановлением дыхания. 4. Построение в шеренгу, закрепление лыж на ногах.	Мотивация: «Путешествие в зоопарк» 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег между постройками в среднем темпе за инструктором. 3. Ходьба с восстановлением дыхания. 4. Построение в шеренгу, закрепление лыж на ногах.
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1.«Петушки» - дети выполняют шаги на лыжах вправо и влево переступанием (О) 2.«Ловкие лыжники» - ходьба по учебной лыжне (100м) (З) 3.«Сбей кеглю» - метание снежков (мячей) в кегли, стараясь их сбить (П)	1.«Пружинка» - полуприседания на лыжах. 2.«Петушки» - повороты на лыжах переступанием в обе стороны. 3. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом.	1.«Петушки» - • поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка; • приставные шаги на лыжах вправо и влево (по 5-6 шагов), ставя лыжи	1. «Пружинка» - полуприседания на лыжах с энергичным взмахом рук вдоль туловища 2. «Петушки» - повороты переступанием вправо, влево вокруг пяток лыж. 3. Ходьба по лыжне колонной по одному скользящим шагом, ноги согнуты в коленях, в момент

			параллельно. 2. Ходьба по лыжне скользящим шагом в среднем темпе (S=100м)	толчка нога выпрямляется. Необходимо согласовывать движения рук и ног.
Подвижные игры	«Ловишки парами»	«Снежная карусель»	«Мороз Красный нос»	«Ловишки – перебежки»
Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Февраль				
Задачи	-учить детей ходить на лыжах змейкой; передвигаться по лыжне и по ровной поверхности; -продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом; -повторить упражнения на лыжах; -развивать равновесие, ловкость, координацию движений, глазомер.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Тема: «День защитника отечества»	Тема: «День защитника отечества»	Тема: «День защитника отечества»	Тема: «Международный женский день»
Вводная	Мотивация: «Мы – защитники Родины». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег между предметами в среднем темпе за инструктором. 3. Ходьба с восстановлением дыхания. 4. Построение в шеренгу, закрепление лыж на ногах.	Мотивация: «Моряки на военном корабле». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег враспынную по площадке. 3. Ходьба с восстановлением дыхания. 4. Построение в шеренгу, закрепление лыж на ногах.	Мотивация: «Мы - пограничники». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег враспынную по площадке. 3. Ходьба с восстановлением дыхания. 4. Построение в шеренгу, закрепление лыж на ногах.	Мотивация: «Скоро женский праздник». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег с изменением направления движения. 3. Ходьба с восстановлением дыхания. 4. Построение в шеренгу, закрепление лыж на ногах.
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1.«Петушки» - боковые шаги вправо, влево(О) 2. Ходьба по лыжне «змейкой» огибая 6-8 кеглей то справа, то слева (S =2м между предметами) (О) 3.«Ловкие лыжники» - ходьба скользящим шагом (S =100м), как можно дальше скользя попеременно на одной и на другой ноге, помогая себе энергичным взмахом рук (3)	1.«Пружинка» - хлопок в ладоши над головой, затем приседания на лыжах (О) 2. Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (S = 40м) (3) 3. Ходьба по лыжне в умеренном темпе (S = 100 – 200м) (3)	1.«Пружинка» - полуприседания на лыжах (3) 2.«Петушки» - • повороты на лыжах; • приставные шаги вправо и влево на лыжах (О) 28. Ходьба по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом (S =100 – 200м) (П)	1.«Пружинка» - полуприседания на лыжах (П) 2.«Рисуем веер» - повороты на лыжах вокруг пяток лыж в обе стороны (П) 3.«Ловкие лыжники» -ходьба на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне в умеренном темпе (S =200 – 300м) (П)
Подвижные игры	«Два Мороза»	«Кто быстрый»	«Снежная карусель»	«Белые медведи»
Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Март				
Задачи	-учить играть в «городки»; -упражнять в перебрасывании шайбы друг другу; в метание мешочка вдаль одной рукой; в ходьбе по прямой с мешочком на голове; в передаче мяча в шеренге; в беге «змейкой» между предметами; -повторить игровые упражнения с бегом; прокатывание мяча в прямом направлении, стараясь сбить кегли; -развивать ловкость, глазомер, координацию движений.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Международный женский день»	Тема: «Народная культура и традиции»	Тема: «Народная культура и традиции»	Тема: «Народная культура и традиции»
Вводная	Мотивация: «Мамы каждому нужны». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба с высоким подниманием колен. 4. Непрерывный бег до 1,5 мин между постройками– подготовка к сдачи норм ГТО 5. Ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В русской избе». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба колонной по одному, переход на бег продолжительностью 30с, переход на ходьбу (20с), переход на бег (40с). Ходьба и бег выполняются в чередовании. В случае переутомления нагрузка снижается. 3. Ходьба с восстановл. Дыхания.	Мотивация: «Поиграем мы в бирюльки». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному (15м), бег (15м) так в чередовании несколько раз подряд– подготовка к сдачи норм ГТО 3. Ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «В гости к Ваньке – встаньке». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба с высоким подниманием колен. 4. Непрерывный бег до 1,5 мин– подготовка к сдачи норм ГТО 5. Ходьба с восстановлением дыхания.
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. «Пас точно на клюшку» - дети перебрасывают шайбу друг другу клюшкой скользящим движением (П) 2. «Проведи – не задень» - дети проводят шайбу между кеглями, поставленными в ряд (S=1м) «змейкой» (П)	1. «Кто дальше» - метание мешочка вдаль одной рукой от плеча (П) 2. «Городки» - сбивание городков (фигуры «бочка», «забор») битой с S=2м (О)	1. Эстафета «Канатоходец». В руках у первых участников мешочки с песком. По сигналу, дети кладут мешочки на голову, руки в стороны и идут до метбола, огибают его и обратно, мешочек передают следующему игроку и т.д. побеждает команда быстро и правильно выполнившая задание (П) 2. Эстафета с мячом «Быстро передай» - передача мяча в шеренге (П)	1. «Прокати – сбей» - прокатывание мяча в прямом направлении, стараясь сбить кегли (10-12шт. с S=6м) (П) 2. «Пробеги не задень» - бег «змейкой» между кеглями (S=40см, 6-8шт.) (П)
Подвижные игры	«Горелки»	«Встречные перебежки»	«Гуси – лебеди»	«У медведя во бору»
Заключительная	Малоподвижная игра «Летает не летает»	-Малоподвижная игра «Пакет» -Ходьба в колонне по одному по извилистой дорожке.	Малоподвижная игра «Угадай по голосу»	Малоподвижная игра «Колечко, колечко выйди на крылечко»
Апрель				
Задачи	-учить прыгать через скакалку с продвижением вперед; -упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; в прыжках в длину; в перекатывании обручей в прямом направлении; в беге на			

	<p>скорость на короткой дистанции; -повторить игру с бегом; эстафету с мячом; эстафеты с бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии; -развивать ловкость, глазомер, координацию движений, быстроту, выносливость.</p>			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Весна»	Тема: «Весна»	Тема: «День земли»	Тема: «День Земли»
Вводная	<p>Мотивация: «Весна – красна в гости к нам пришла». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег в чередовании: 10м – ходьба, 10м – бег; повторить несколько раз.</p>	<p>Мотивация: «Перелет птиц». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Бег в среднем темпе до 1,5мин– подготовка к сдачи норм ГТО 4. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>Мотивация: «Наша планета– Земля». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба на носках, на пятках. 4. Ходьба с выпадами. 5. Боковой галоп. 6. Ходьба с восстановл. Дыхания.</p>	<p>Мотивация: «Наша планета– Земля». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба и бег между предметами. 4. Бег на скорость (30м) – подготовка к сдачи норм ГТО 5. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>
Основные виды движений (Игровые упражнения)	<p>1.Эстафета «Передача мяча в колонне» - передача мяча (d=20-25см) в колонне над головой, последний с мячом бежит в начало колонны и эстафета продолжается пока впереди снова не окажется командир команды (П) 2.«Ловишки –перебежки». Дети строятся в две шеренги (на S=1м). по команде, первая шеренга убегает, а вторая догоняет и старается осалить, прежде чем дети доберутся до линии финиша. При повторной пробежке дети меняются ролями. (П)</p>	<p>1. Прыжки через скакалку с продвижением вперед (О) 2. Прыжки в длину в прыжковую яму (П) 3.«Догони обруч» - дети, подталкивая обруч рукой перебегают с одной стороны площадки до другой (П)</p>	<p>1. Бег 30м на скорость.(П) 2.Эстафета«Кто быстрее». Играющие строятся в две колонны, у каждого мяч (d=6-8см). По сигналу, первые участники бегут до корзины, кладу в неё мяч и возвращаются. Эстафета передаётся рукой. При повторении эстафеты, дети добегают до корзины, берут мяч, возвращаются обратно, эстафета передаётся рукой. (П)</p>	<p>1.«Сбей кеглю» - метание мешочков в вертикальную цель (кегли, S=3м) (П) 2.«Пробеги – не задень». В два ряда ставятся кегли параллельно одна другой (S=30см между кеглями). Задание: пробежать между кеглями, не задевая их (П)</p>
Подвижные игры	«Мяч водящему»	«Детский волейбол»	«Бездомный заяц»	«Не оставайся на полу»
Заключительная	Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал?»	Малоподвижная игра «Кто ушёл?»	Малоподвижная игра «Съедобное – несъедобное»	Малоподвижная игра «Съедобное – несъедобное»
Май				
Задачи	<p>-учить играть в бадминтон и летающие тарелки; -упражнять в беге с высоким подниманием бедра; в прокатывании обручей; в метании мешочка вдаль правой и левой рукой; в беге на длинную дистанцию; в игре в бадминтон и летающие тарелки; -повторить упражнения с мячом и воланом; игровые упражнения с мячом; бег на скорость; прыжки в длину с места; метание метбола</p>			

	на дальность; -развивать ловкость, глазомер, координацию движений, быстроту, силу броска, силу толчка, выносливость.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «День Победы»	Тема: «Внимание, дети!»	Тема: «Мониторинг»	Тема: «Мониторинг»
Вводная	Мотивация: «Победа в войне». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба с высоким подниманием бедра. 4. Бег в среднем темпе до 1мин– подготовка к сдачи норм ГТО 5. Ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Наш друг – светофор». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба между предметами. 4. Бег в среднем темпе до 1,5 мин– подготовка к сдачи норм ГТО 5. Ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Гриб – съедобный, несъедобный». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы (шнуры, бруски). 4. Бег с перешагиванием через предметы (шнуры, бруски) – подготовка к сдачи норм ГТО 5. Ходьба с восстановл. Дыхания.	Мотивация: «Лето в гости к нам пришло». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения. 4. Ходьба в колонне по одному на сигнал, показать фигуру.
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1.«Проведи мяч». В два ряда ставятся кегли (S=1,5м). Задание: провести мяч ногами между кеглями «змейкой» (П) 2.«Пас друг другу» - перебрасывание мяча друг другу ногами (П) 3.«Самый меткий». Первая подгруппа делится на пары и играет в бадминтон. Вторая подгруппа делится на пары и играют в летающие тарелки (О)	1.«Прокати не урони» - прокатывание обручей друг другу в парах (S=2м) (П) 2.«Забрось в кольцо» - бросание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант) (П) 3.Эстафета «Кто быстрее». По сигналу, прыжками на 2-х ногах преодолеть дистанцию до кегли и обратно, эстафета передаётся рукой (П)	1. Бег на скорость 30 м (П) 2. Метание мешочка вдаль правой и левой рукой (П) 3. Прыжки в длину с места (П)	1. Бег вокруг здания детского сада (S=100 м) (П) 2. Метание метбола на дальность (П) 3. Игра в бадминтон и летающие тарелки (по подгруппам) (П)
Подвижные игры	«Снайперы»	«Ловкие шофёры»	«Мышеловка»	«Волк во рву»
Заключительная	Малоподвижная игра «Узнай кто позвал»	Малоподвижная игра «Светофор»	Малоподвижная игра «Летает – не летает»	Малоподвижная игра «Съедобное – несъедобное»

Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий в спортивном зале для детей 6 – 7 летнего возраста
Сентябрь.

Задачи:

- учить перебрасыванию мяча друг другу двумя руками из-за головы; прыжкам на правой и левой ноге через шнуры;
- упражнять в ходьбе и беге по одному с соблюдением дистанций, с четким фиксированием поворотов; в выполнении заданий по сигналу; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре;
- развивать точность и глазомер при переброске мяча; координацию движений. Равновесие;
- повторить упражнения с перебрасыванием мяча, подлезанием под шнур, в ползании ; прыжки на двух ногах, прыжки через предметы.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
---------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

	Тема: «День знаний»	Тема: «Безопасность детей на дорогах»	Тема: «Мониторинг»	Тема: «Мониторинг»	
Вводная	Мотивация: «Зайка в школу собирался». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «слоники», «раки», «паучки», «муравьишки»; -боковой галоп, подскоки; -бег в среднем темпе– подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 3.	Мотивация: «В гости к светофору» (мониторинг) -строевые упражнения; -ходьба с выполнением заданий, на пятках, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полном приседе, «обезьянки», «раки», «паучки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в среднем темпе до 1,5 мин– подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 3.	Мотивация: «В осеннем лесу». -строевые упражнения; -ходьба на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полуприседе. «слоники», «раки», «паучки», «муравьишки»; -подскоки, боковой галоп; -бег в быстром темпе– подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 3.	Мотивация: «Перелет птиц». Строевые упражнения; -ходьба с выполнением заданий, на внешней и внутренней стороне стопы, одна нога на пятке другая на носке, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «обезьянки», «раки», «паучки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег с изменением направления движения до 1,5 мин– подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.	
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом (d=6-8см)	С гимнастической палкой	
Веселый тренинг	-«Цапля» -«Отжимание» – подготовка к сдачи норм ГТО	-«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдачи норм ГТО -«Гребля на байдарке»	-«Морская звезда» -«Отжимание» – подготовка к сдачи норм ГТО	-«Качалочка» -«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдачи норм ГТО	
О В Д	Равновесие	-ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку с мешочком на голове (П) -ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи (П)	-ходьба по гимнастической скамейке, с хлопком под коленкой в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны (О) -ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот кругом (П)	-ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться, пойти дальше (О) -ходьба боком приставным шагом с перешагиванием через набивные мячи (П)	
	Прыжки	-прыжки на двух ногах через шнуры (S= 40 см) (П) -прыжки на двух ногах через набивные мячи (П)	-прыжки с разбега в высоту до предмета (О) -прыжки между предметами (S= 50 см) «змейкой» (П)	-прыжки в длину с места (П) – подготовка к сдачи норм ГТО -прыжки на правой и левой ноге через шнуры (О)	
	метание	перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу (S= 3м) (П) -перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (S= 3м) (О)	-перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы (S= 4м) (О) -перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу (П)	-бросок малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (П)	
	лазание		-подлезание под шнур правым и левым боком, на касаясь руками	-ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	-ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях

		пола (П) -упражнение «крокодил» (ползание на руках)	руками (П) -ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (П)	(П) -пролезание в обруч боком, сгруппировавшись (П)
Подвижные игры	-«Зайцы и волк» -«Охотники и зайцы»	-«Автомобили и светофор» -«Автомобили»	-«У медведя во бору» -«Мы осенние листочки»	-«Перелет птиц» -«Воробышки и кот»
Малоподвижные игры				«Птицелов»
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Ладошки» (А.Н. Стрельникова) - Биоэнергетическая гимнастика - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Погонщики» (А.Н. Стрельникова) -Восточная гимнастика «Змея», «Птички и птенчики» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Ладошки» (А.Н. Стрельникова) - Точечный массаж - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Релаксация -Гимнастика для глаз

Октябрь.

Задачи:

- закрепить навык ходьбы и бега между предметами; бега с изменением направления движения по сигналу; ходьбы с высоким подниманием колен; с изменением темпа движения;
- упражнять в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках; в бросании мяча; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в ползании на четвереньках с дополнительным заданием;
- учить прыжкам вверх из глубокого приседания; ходьбе по скамейке боком приставными шагами с мешочком на голове; ползанию по гимнастической скамейке с мешочком на спине; отбиванию мяча на месте и с продвижением вперед;
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений, выносливость, равновесие.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Я вырасту здоровым»	Тема: «Я вырасту здоровым»	Тема: «День народного единства»	Тема: ««День народного единства»
Вводная	Мотивация: «Мы – здоровые и сильные». -строевые упражнения; -ходьба на пятках, на носках, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полном приседе, «обезьянки», «раки», «паучки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в среднем темпе до 1,5мин– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 3.	Мотивация: «Мы – здоровые и сильные». -строевые упражнения; -ходьба по кругу с изменением направления движения, на носках, на пятках, в полуприседе, «раки», «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; -прыжки «лягушки»; -бег с изменением направления движения до 1,5мин– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в	Мотивация: «Родные просторы». -строевые упражнения; -ходьба с изменением темпа движения, на пятках, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы, «раки», «паучки», «слоники», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег враспынную, в среднем темпе до 1мин– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в	Мотивация: «Мы живем в России». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «раки», «паучки», «слоники», «муравьишки», с изменением направления движения; -бег с изменением направления движения; бег в среднем темпе до 1,5мин. – подготовка к сдаче норм ГТО

		колонну по 3.	колонну по 3.	-ходьба с восстановлением дыхания.	
ОРУ	С флажками	С обручем	С мячом (d=20-25см)	На гимнастической скамейке	
Веселый тренинг	- «Цапля» -«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдачи норм ГТО	- «Отжимание» – подготовка к сдачи норм ГТО - «Гусеница»	- «Крокодил» -«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдачи норм ГТО	- «Отжимание» – подготовка к сдачи норм ГТО -«Гребля на байдарке»	
О В Д	Равновесие	-ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, на середине – присесть (П) -ходьба по скамейке боком приставными шагами с мешочком на голове (О)		-ходьба по рейки гимнастической скамейки, свободно балансируя руками (О) -ходьба по рейки гимнастической скамейки, руки за головой (З)	-ходьба по гимнастической скамейке с хлопком перед собой и за спиной (О) -ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (П)
	Прыжки	-прыжки на правой и левой ноге через шнуры (S= 40 см) (З) -прыжки через шнур боком, с продвижением вперед (П)	-прыжки с высоты (скамейки) на полусогнутые ноги (П)		-прыжки на одной ноге между предметами (S= 50 см) «змейкой» (П) -прыжки в длину с места (П) – подготовка к сдачи норм ГТО
	метание	-бросание мяча (d=6 -8 см) вверх и ловля его двумя руками (П) перебрасывание мяча друг другу удобным способом (S= 2 – 2,5м) (П)	-отбивание мяча на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант) (О) -отбивание мяча одной рукой , продвигаясь вперед и с забрасыванием его в корзину (О)	-ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант) (З) -ведение мяча между предметами (S= 1м) «змейкой» (О)	
	лазание		-ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении (S= 4м) (П) -пролезание в обруч боком, сгруппировавшись (П)	-ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (П) -ползание на четвереньках по прямой, подталкивая мяч головой (S= 4м) (П)	-ползание на четвереньках под дугами, подталкивая мяч головой (S= 4м) (П) -ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине (О)
Подвижные игры	-«Не попадись» -«Наперегонки»	-«Мы веселые ребята» -«Ловишки парами»	-«День – ночь» -«Охотники и утки»	-«Горелки» -«Краски»	
Малоподвижные игры		«Разверни круг»	«Мышка»		
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Погонщики» - Пальчиковый массаж - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Обними плечи» - Упражнение для мелкой моторики рук - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Кошка» - Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	- Точечный массаж -Релаксация	

Ноябрь.

Задачи:

- закрепить навык ходьбы и бега по кругу, парами, между предметами;
- разучить ходьбу по канату;, прыжки через короткую скакалку; ведение мяча в прямом направлении и между предметами; бросание мяча о стену одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками;
- упражнять в бросании мешочка с песком в горизонтальную цель; в энергичном отталкивании в прыжках; в подлезании под дугу; в ползании по гимнастической скамейке с мешочком на спине; ползание в прямом направлении с опорой на ладони и ступни.
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений, выносливость, равновесие.

Этапы занятия		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
		Тема: «Все работы хороши...»	Тема: «Все работы хороши...»	Тема: «День матери»	Тема: «День матери»
Вводная		Мотивация: «Мы в космос полетим». -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, с выпадами, «раки», «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; с изменением направления движения; -боковой галоп, подскоки; -бег с изменением направления движения до 1,5 мин– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 3.	Мотивация: «Мы – пожарные». -строевые упражнения; -ходьба «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полуприседе, «раки», «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; с изменением направления движения; -боковой галоп; -бег с изменением направления движения, в быстром темпе– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 3.	Мотивация: «Дружная семья». -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полном приседе, «раки», «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в среднем темпе до 1,5мин – подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 3.	Мотивация: «Моя мамочка». -строевые упражнения; -ходьба по кругу, парами на пятках, на носках, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полном приседе, «раки», «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; -боковой галоп; - бег по кругу, парами -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 3.
		ОРУ	С мячом (d=10-12см)	С короткой скакалкой	С мячом (d=20-25см)
Веселый тренинг		-«Растяжка ног» -«Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО	-«Насос» -«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдаче норм ГТО	- «Катание на морском коньке» - «Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО	-«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдаче норм ГТО - «Лодочка»
О В	Равновесие	-ходьба по канату боком, приставными шагами двумя способами: пятки на полу, носки на канате; носки или середина стопы на канате (О) -ходьба по канату боком, приставными шагами, руки за голову (З)		-ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами «змейкой» (П) -ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами с мешочком на голове (П)	-ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пойти дальше (П) -ходьба на носках по реечкам (шир. = 15 – 20 см), руки на пояс (П)
	Прыжки	-прыжки на двух ногах через шнуры подряд без паузы (П)	-прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (О)		-прыжки в длину с места (П) – подготовка к сдаче норм ГТО

Д		-прыжки на правой и левой ноге через шнур боком с продвижением вперед (П)			
	метание	-эстафета с мячом «Мяч водящему» (П) -броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант (О)	-броски мяча друг другу стоя в шеренгах двумя руками из-за головы (З) -передача мяча в шеренгах стоя на расстоянии шага друг от друга с поворотом к партнеру (в виде эстафеты) (О)	-ведение мяча в прямом направлении и между предметами (О) -метание мешочков с песком в горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м (О)	-бросание мяча о стену одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками (О) -забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант) (З)
	лазание		-ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (П) -ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг) (П)	-лазание под дугу (h = 40 см), не касаясь руками пола (П) -ползание в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (S= 5м) (П)	-лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет по 3 рейке (П)
Подвижные игры	-«Выше ноги от земли» -«Самолеты»	-«Пожарные на учении» -«Кто быстрее до колокольчика»	-«Гуси – лебеди» -«Краски»	-«Как зовут твою маму» -«Море волнуется раз...»	
Малоподвижные игры	«Затейники»				
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Обними плечи» - Биоэнергетическая гимнастика	-Дыхательное упражнение «Кошка» -Восточная гимнастика «Змея» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Маятник головой» - Точечный массаж - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Психогимнастика М.И. Чистяковой -Релаксация	

Декабрь.

Задачи:

- учить лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет по 4 рейке; прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед;
- закрепить навык ходьбы с выполнением заданий; ходьбы боком приставными шагами с перешагиванием через набивные мячи;
- упражнять в перестроении в колонну по два; в ползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке, с переходом на другой пролет; в прыжках на двух ногах, на правой и левой ноге попеременно; в перебрасывании мяча друг другу; в ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках с высоты;
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений, выносливость, равновесие.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Новый год»	Тема: ««Новый год»	Тема: ««Новый год»	Тема: ««Новый год»
Вводная	Мотивация: «В гостях у Зимушки – зимы». -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким	Мотивация: «Поход за снежинками». -строевые упражнения; -ходьба в колонне по два, на пятках, на носках, на внешней и	Мотивация: «За елочкой в лес». -строевые упражнения; -ходьба с выполнением заданий, между предметами, на носочках, на пятках, с высоким	Мотивация: «Скоро, скоро Новый год». -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, на пятках, на

	<p>подниманием колен, с выпадами, в полном приседе, «паучки», «слоники», «муравьишки»; -прыжки с продвижением вперед, боковой галоп; -бег в быстром темпе)– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полуприседе, с выпадами. «раки», «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; -подскоки; -бег в среднем темпе до 2 мин)– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>подниманием колен, «мишки», «пингвины», в полуприседе, «раки», «паучки», «слоники», «муравьишки»; -подскоки; -бег в среднем темпе, между предметами до 1,5 мин)– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>носочках, с высоким подниманием колен, «раки», «обезьянки», «паучки», «муравьишки»; -боковой галоп, подскоки; -бег с изменением направления движения до 1,5 мин)– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.</p>	
ОРУ	С гимнастической палкой	С обручем	С мячом (d=6 -8см)	Без предметов	
Веселый тренинг	-«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдаче норм ГТО - «Карусель»	- «Паровозик» - «Отжимание»)– подготовка к сдаче норм ГТО	- «Цапля» -«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдаче норм ГТО	- «Отжимание»)– подготовка к сдаче норм ГТО -«Гребля на байдарке»	
О В Д	Равновесие	-ходьба боком приставными шагами с перешагиванием через набивные мячи (З) -ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, и пойти дальше (П)		-ходьба по рейки гимнастической скамейки (З)	-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (З) -ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову (С)
	Прыжки	-прыжки в длину с места (П))– подготовка к сдаче норм ГТО -прыжки на правой и левой ноге через шнур боком с продвижением вперед (С)	-прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (S= 5м) (С) -прыжки в длину с места (П))– подготовка к сдаче норм ГТО	-прыжки с гимнастической скамейки на мат (З)	-прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (П) -прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед (О)
	метание	-бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (П) -переброска мяча друг другу, стоя в шеренгах(S= 2 – 2,5м) двумя руками снизу, от груди, из-за головы (П)	-эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (З) -прокатывание мяча между предметами (S= 1м), подталкивая его двумя руками (П)	-бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (П) -переброска мяча друг другу, стоя в шеренгах(S= 2 – 2,5м), способ на выбор детей (С)	
	лазание		-ползание по скамейке на ладонях и коленях (С) -ползание под шнур (h = 50 см) правым и левым боком, не касаясь руками пола (П)	-ползание по скамейке на животе, хват рук с боков (П) -ползание с опорой на ладони и колени между предметами «змейкой» (С)	-ползание по скамейке на ладонях и ступнях (П) -лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет по 4 рейке (О)
Подвижные игры	-«Веселые снежинки»	-«Снежинки и ветер»	-«Снежная королева»	-«Мороз Красный Нос»	

	-«Берегись, заморожу»	-«Тише едешь, дальше будешь»	-«День – ночь»	-«Два мороза»
Малоподвижные игры		«Тихо – громко»		«Тик – так»
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Кошка» -Пальчиковый массаж - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Маятник головой» -Пальчиковый массаж «Китайский веер» - Искусственная тропа здоровья	-Дыхательное упражнение «Повороты головы» -Точечный массаж - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Релаксация -Гимнастика для глаз

Январь.

Задачи:

- учить бегать с ускорением; ходьбе по рейки гимнастической скамейки с мешочком на голове;
- упражнять в ходьбе приставным шагом; в прыжках на мягкой поверхности; в ползании по гимнастической скамейке; в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; в прыжках через короткую скакалку; в прыжках через препятствия; в отбивании мяча одной рукой по ходу движения; в ползании;
- закрепить перестроение в колонну по два и по три;
- развивать ловкость и глазомер, выносливость, равновесие.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»
Вводная	Мотивация: «Зимние забавы». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, «слоники», «раки», «паучки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в быстром темпе; с изменением направления движения– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания. -ходьба с перестроением в колонну по два;	Мотивация: «Мы – лыжники». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, скрестным шагом, на внешней и внутренней стороне стопы, в полном приседе, «раки», «паучки», «слоники», «муравьишки»; -боковой галоп, прыжки на правой и левой ноге; -бег в быстром темпе, с ускорением– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания. -ходьба с перестроением в колонну по три;	Мотивация: «Путешествие на северный полюс». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «пингвины», спиной вперед, в полуприседе, «раки», «паучки», «слоники», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в среднем темпе, с изменением направления движения до 2 мин– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 3.	Мотивация: Путешествие на южный полюс». -строевые упражнения; -ходьба на пятках, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «раки», «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; с изменением направления движения; -бег с изменением направления движения до 1,5 мин– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 3.
ОРУ	С кубиком	С гимнастической палкой	С мячом (d=10-12см)	Со скакалкой
Веселый тренинг	- «Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО - «Карусель»	- «Паровозик» -«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдаче норм ГТО	-«Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО -«Гребля на байдарке»	- «Крокодил» -«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдаче норм ГТО

О В Д	Равновесие	-ходьба по рейки гимнастической скамейки с мешочком на голове (О) -ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной (П)		-ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами с перешагиванием через кубики (П) -ходьба на носках между предметами (S= 50 см), руки на пояс (П)	-ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки (О) -ходьба по рейки гимнастической скамейки. Руки за голову (П)
	Прыжки	-прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук (П) -прыжки на двух ногах из обруча в обруч (С) – подготовка к сдачи норм ГТО	-прыжки в длину с места на мат (П) – подготовка к сдачи норм ГТО		-прыжки через короткую скакалку разными способами (З)
	метание	-проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) (S= 10м) (З) -прокатывание мяча между предметами (С)	-перебрасывание мяча друг другу в тройках: двое перебрасывают, третий пытается поймать (игра «Собачки») (З) -бросание мяча (d=10-12см) о стену и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (П)	-подбрасывание мяча (d=10-12см) вверх одной рукой и ловля его двумя руками (П) -перебрасывание мячей(d=10-12см) друг другу (S= 3м): бросок мяча одной рукой, ловля после отскока о пол, двумя руками (П)	
	лазание		-ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг) (П) -ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (П)	-ходьба на носках между предметами (S= 50 см), руки на пояс (П) -ползание в прямом направлении на четвереньках (S= 3м), подлезание под шнур (h = 50 см) и продолжение ползания (S= 3м) (П)	-ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (П) -ползание с опорой на ладони и колени между предметами «змейкой» (С)
Подвижные игры	-«Два Мороза» -«Колдунчики»	-«Тише едешь, дальше будешь» -«Перебежки»	-«Белые медведи». -«Мороз Красный нос»	-«Снежная карусель» -«Охотники и пингвины»	
Малоподвижные игры	«Мышка»		«Узнай по голосу»		
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упр. «Насос» -Пальчиковый массаж - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упр. «Поворот головой» -Упражнения для мелкой моторики рук	-Дыхательное упр. «Часики» -Восточная гимнастика - Искусственная тропа здоровья (без воды)	- Биоэнергетическая гимнастика -Релаксация	

Февраль.

Задачи:

- упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в ходьбе с перестроением в колонну по два , по три; в прыжках; в бросании мяча; в ходьбе и беге с изменением направления движения; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками гимнастической лестницы; в перебрасывании мяча друг другу; метание мешочка в вертикальную цель;
- развивать равновесие, правильную осанку при ходьбе по повышенной опоре; глазомер; ловкость; выносливость; равновесие;

- закрепить умение энергично отталкиваться от пола в прыжках; пролезать в обруч прямо и боком.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «День защитника отечества»	Тема: «День защитника отечества»	Тема: «День защитника отечества»	Тема: «Международный женский день»
Вводная	Мотивация: «Мы – моряки». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, враспынную, с высоким подниманием колен, «раки», «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; -боковой галоп, прыжки на 2-х ногах; -бег с изменением направления движения до 1,5мин– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по два;	Мотивация: «Мы – пехотинцы». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках; «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полном приседе; «раки», «паучки», «слоники», «муравьишки»; -боковой галоп, подскоки; -бег до 1,5мин– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по три.	Мотивация: «Мы – летчики». -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, на пятках, на носочках, между предметами; с выпадами, «раки», «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; -подскоки, прыжки на одной ноге; -бег в быстром темпе– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по три;	Мотивация: «Скоро женский праздник». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, », с высоким подниманием колен, в полном приседе, «паучки», «слоники», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег между предметами, с изменением темпа движения– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по три.
ОРУ	С обручем	С гантелей	На скамейках	С гимнастической палкой
Веселый тренинг	- «Паровозик» -«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдаче норм ГТО	-«Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО -«Цапля»	-«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдаче норм ГТО - «Гусеница»	- «Крокодил» -«Отжимание» – подготовка к сдаче норм ГТО
О В Д	Равновесие	-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (П) -ходьба по рейки гимнастической скамейки, руки за голову (П)	-ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки (З) -ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (П)	-ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной (П) -ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (П)
	Прыжки	-прыжки на двух ногах через короткие шнуры, без паузы (С) -прыжки на правой и левой ноге между предметами «змейкой» (С)	-прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (П) -прыжки в длину с места (С) – подготовка к сдаче норм ГТО	-прыжки на двух ногах из обруча в обруч (С) – подготовка к сдаче норм ГТО
	метание	-перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы и ловля его после отскока о пол (П) -передача мяча друг другу по кругу (S= 1м между детьми) (З)	-метание мешочка в вертикальную цель (S= 4м) (П)	-метание мешочка в горизонтальную цель (S= 2 – 2,5м) (П)

	лазание		-лазанье под дугу прямо и боком (П) -ползание на ладонях и коленях между предметами «змейкой» (С)	-лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет по четвертой рейке (3)	-ползание на ладонях и коленях между предметами «змейкой»(С) -лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет по четвертой рейке (3)
	Подвижные игры	-«Удочка» -«Караси и щука»	-«Машины на минном поле» -«Солдаты на линии огня» (ползание «крокодильчики»)	-«Самолеты» -«Выше ноги от земли»	-«Как зовут твою маму» -«Догони пару»
	Малоподвижные игры	«Угадай, чей голос»			«Что изменилось»
	Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Большой маятник» -Гимнастика для глаз - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Ушки» -Пальчиковый массаж - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Дыхание» -Восточная гимнастика «Кувшинчик»	-Психогимнастика М.И. Чистяковой -Релаксация

Март.

Задачи:

- учить ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу;
- закреплять навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по два; лазание по гимнастической стенке разными способами;
- упражнять в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прыжках через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед; в ползании по гимнастической скамейке;
- развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, равновесие, ловкость, выносливость, глазомер.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: « Международный женский день »	Тема: « Народная культура и традиции »	Тема: « Народная культура и традиции »	Тема: « Народная культура и традиции »
Вводная	Мотивация: « Мамы каждому нужны. » -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, «раки», «паучки», «обезьянки», «муравьишки», с изменением направления движения; -боковой галоп; -бег с изменением направления движения до 2 мин– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: « Путешествие в прошлое. » -строевые упражнения; -ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения, с высоким подниманием колен, «раки», «слоники», «муравьишки», -боковой галоп; - бег в быстром темпе– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по два.	Мотивация: « С коромыслом за водой » -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, «паучки», «обезьянки», «муравьишки», со сменой темпа движения, между предметами; -боковой галоп; -бег между предметами– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по два.	Мотивация: « В сказочном теремке. » -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «раки», «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; -боковой галоп, подскоки; -бег в быстром темпе– подготовка к сдаче норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по три.
ОРУ	С мячом (d=6-8см)	С флажками	С гимнастической палкой	С гантелей

Веселый тренинг	-«Отжимание» – подготовка к сдачи норм ГТО -«Гребля на байдарке»	-«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдачи норм ГТО - «Лодочка»	- «Отжимание» – подготовка к сдачи норм ГТО - «Гусеница»	- «Крокодил» -«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдачи норм ГТО	
О В Д	Равновесие	-ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись так, чтобы сохранить равновесие (О) -ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной (П)		-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (П) -ходьба между предметами (S= 40 см) «змейкой» с мешочком на голове (П)	-ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи (С)
	Прыжки	-прыжки в прямом направлении способом: ноги врозь, ноги вместе (S= 10м) (П) -прыжки в высоту (С) – подготовка к сдачи норм ГТО	-прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед (П) -прыжки на одной ноге через шнур боком с продвижением вперед (на одной стороне площадки на правой ноге, на другой – на левой ноге) (С)		-прыжки в длину с места(П) – подготовка к сдачи норм ГТО -прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед (П)
	метание	-эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге» (П) -эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (П)	-«Детский волейбол»: перебрасывание мячей через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола (П) -перебрасывание мячей (d=20-25см) в парах; способ по выбору детей (П)	-метание мешочков в горизонтальную цель (П)	-эстафета «Передача мяча в шеренге» (П)
	лазание		-ползание под шнур (h = 50 см) правым и левым боком, не касаясь руками пола (П) -ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (П)	-ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» (С) -ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (П)	-лазание по гимнастической стенке разными способами с переходом на другой пролет по 4 рейке (П)
Подвижные игры	-«Птички и птенчики» -«Наседка и цыплята»	-«Кошки – мышки» -«Пятнашки»	-«Колдунчики» -«Мышеловка»	-«Горелки» -«Жмурки с колокольчиком»	
Малоподвижные игры		«Колечко, колечко, выйди на крылечко»			
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Большой маятник» -Пальчиковый массаж - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Ушки» -Восточная гимнастика «Кувшинчик» - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Большой маятник» -Точечный массаж - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Гимнастика для глаз -Релаксация	

Апрель.

Задачи:

- учить прыжкам через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно;
- закреплять ходьбу по кругу во встречном направлении; бег с высоким подниманием колен;
- упражнять в ползании по гимнастической скамейке; в метании мешочка на дальность; в прыжках с продвижением вперед; в ходьбе и беге с изменением темпа движения; в ползании по гимнастической скамейке; в прыжках через скакалку; в прыжках в длину с разбега;
- развивать координацию движений, глазомер, равновесие ловкость, выносливость.

Этапы занятия		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
		Тема: «Весна»	Тема: «Весна»	Тема: «День земли»	Тема: «День земли»
Вводная		Мотивация: «Весна пришла, природа ожила». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, «раки», «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; - подскоки, боковой галоп; -бег с изменением направления– подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Прилет птиц». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «пингвины», с высоким подниманием колен, в полном приседе, «слоники», «паучки», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег между предметами, с изменением темпа движения– подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 3.	Мотивация: «Земля – наш общий дом». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, с выполнением заданий по сигналу, с перешагиванием через предметы, «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; -прыжки с продвижением вперед; -бег с перепрыгиванием через предметы, по кругу до 1,5мин– подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 3.	Мотивация: «Земля – наш общий дом» -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, «раки», «слоники», «муравьишки»; -боковой галоп; -бег в среднем темпе до 1,5 мин– подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 3.
ОРУ		С мячом (d=10-12см)	С обручем	Без предметов	С гантелей
Веселый тренинг		- «Цапля» -«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдачи норм ГТО	- «Отжимание» – подготовка к сдачи норм ГТО - «Гусеница»	-«Сломанная кукла»(наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдачи норм ГТО -«Велосипед»	- «Отжимание» – подготовка к сдачи норм ГТО -«Гребля на байдарке»
О В Д	Равновесие	-ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной (П) -ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами с мешочком на голове (П)		-ходьба боком приставными шагами с мешочком на голове, перешагивая через предметы (П)	-ходьба на носках между предметами (S= 40см) с мешочком на голове (С)
	Прыжки	-прыжки на двух ногах через шнур боком с продвижением вперед (С) -прыжки через короткую скакалку на месте и с	-прыжки в длину с разбега (П) – подготовка к сдачи норм ГТО	-прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с мешочком, зажатым между колен (С) -прыжки через короткую	-прыжки в длину с разбега (П) – подготовка к сдачи норм ГТО -прыжки на одной ноге через шнур боком с продвижением вперед (на одной стороне

	продвижением вперед (П)		скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (О)	площадки на правой ноге, на другой – на левой ноге) (С)
метание	-переброска мяча друг другу, стоя в шеренгах(S= 2 – 2,5м) двумя руками снизу, от груди, из-за головы (П)	-переброска мяча друг другу, стоя в шеренгах(S= 2 – 2,5м) двумя руками от груди, из-за головы (П) -эстафета с мячом «Передал – садись» (П)	-метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит» (П)	-переброска мяча друг другу, стоя в шеренгах(S= 3м) ловля мяча после отскока от пола (П)
лазание		-ползание на четвереньках «Кто быстрее до кубика» (С) -лазание под шнур (h = 50 см) в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур (С)	-ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (П) -ползание на четвереньках между предметами (S= 1м) «змейкой» (С)	
Подвижные игры	-«Гуси – лебеди» -«Караси и щука»	-«Перелет птиц» -«Охотники и утки»	-«Выше ноги от земли» -«Тише едешь, дальше будешь»	-«Ловишки с ленточками» -«Тише едешь, дальше будешь»
Малоподвижные игры		«Узнай кто позвал»		
Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Перекаты» (на правую ногу) -Восточная гимнастика - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Шаги» -Упражнения для мелкой моторики рук - Искусственная тропа здоровья	-Дыхательное упражнение «Ладшки» -Точечный массаж - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Релаксация - Искусственная тропа здоровья (без воды)

Май.

Задачи:

- закрепить бег на скорость; бег на 100 метров;
- упражнять в прыжках в длину с места, с разбега; в перебрасывании мяча друг другу; в прыжках с продвижением вперед; в метании мешочков на дальность; в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед; в лазании по гимнастической стенке разными способами с переходом на другой пролет по 4 рейке; в ведении мяча одной рукой, продвигаясь вперед; в ходьбе по рейки гимнастической скамейки;
- развивать координацию движений, глазомер, равновесие ловкость, выносливость.

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Тема: «День Победы»	Тема: «Внимание, дети!»	Тема: «Мониторинг»	Тема: «Мониторинг»
Вводная	Мотивация: «Победа в войне». -строевые упражнения; -ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полном приседе, с выпадами, «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; -прыжки из полного приседа; -бег с изменением направления	Мотивация: «Наш друг светофор». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, «мишки», «пингвины», с перешагиванием через предметы, в полуприседе, «слоники»; -боковой галоп; -бег между предметами, по кругу до 2мин– подготовка к сдаче	Мотивация: «Скоро лето к нам придет». -строевые упражнения; -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины», спиной вперед, в полуприседе, «слоники», «паучки», «обезьянки», «муравьишки»; -подскоки, боковой галоп;	Мотивация: «До свидания, детский сад!». -строевые упражнения; -ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полном приседе, «муравьишки», «паровозики»; -прыжки с продвижением вперед, боковой галоп;

	движения– подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания; -ходьба с перестроением в колонну по 3.	норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания	-бег в быстром темпе– подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания	-бег с перепрыгиванием через предметы, с изменением темпа движения– подготовка к сдачи норм ГТО -ходьба с восстановлением дыхания	
ОРУ	Без предметов	С флажками	С гимнастической палкой	С мячом (d=10-12см)	
Веселый тренинг	- «Цапля» - «Отжимание» – подготовка к сдачи норм ГТО	- «Катание на морском коньке» -«Сломанная кукла» (наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдачи норм ГТО	- «Крокодил» -«Отжимание» – подготовка к сдачи норм ГТО	- «Ракета» -«Сломанная кукла» (наклон вниз, ноги вместе)– подготовка к сдачи норм ГТО	
О В Д	Равновесие	-ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной (С) -ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись так, чтобы сохранить равновесие(З)	-ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове (С)	-ходьба по рейки гимнастической скамейки, приставляя пятку к носку, руки за голову (П) -ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове (С)	
	Прыжки	-прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (С) -прыжки на двух ногах между предметами (S= 40 см) «змейкой» (С)	-прыжки в длину с места (П) – подготовка к сдачи норм ГТО -прыжки в длину с разбега (с 3 – 4 шагов) (П) – подготовка к сдачи норм ГТО	-прыжки на двух ногах между предметами (S= 40 см) «змейкой» (С) -прыжки на правой и левой ноге между предметами (S= 40 см) «змейкой» (С)	
	метание	-броски малого мяча о стену (S= 2 м) одной рукой и ловля мяча после отскока, хлопнув в ладоши (П) -броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (П)	-ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (S=6м) (П) -метание мешочков в вертикальную цель (S=3 – 3м) (П)	-метание мешочков на дальность (П)	
	лазание		-пролезание в обруч прямо и боком,	-ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (С) -лазание под шнур (h = 50 см) прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур (С)	-лазание по гимнастической стенке разными способами с переходом на другой пролет по 4 рейке (С) -ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (П)
Подвижные игры	-«Машины на минном поле» -«Солдаты на линии огня» (ползание «крокодильчики»)	-«Автомобили и светофор» -«Ловкие шофёры»	-«Волк во рву» -«Догони пару»	-«Медведи и пчелы» -«Ловля обезьян»	
Малоподвижные игры			«Что изменилось»		

Нетрадиционные формы	-Дыхательное упражнение «Перегонщики» -Пальчиковый массаж - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Насос» -Гимнастика для глаз - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Дыхательное упражнение «Кошка» -Точечный массаж - Искусственная тропа здоровья (без воды)	-Биоэнергетическая гимнастика -Релаксация
-----------------------------	---	--	--	--

Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий на прогулке для детей 6 – 7 летнего возраста

Сентябрь				
Задачи	-разучить игровые упражнения с мячом; игровые упражнения с прыжками; -учить перебрасыванию мячей в тройках; -упражнять в прыжках на 2-х ногах с мешочком, зажатым между колен; в ходьбе и беге между предметами; в передаче мяча друг другу; в беге между предметами; в детей в непрерывном беге; в прыжках; -повторить бег в парах; упражнение в прыжках; -развивать ориентировку в пространстве, быстроту, глазомер, внимание, точность движений, ловкость.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «День знаний»	Тема: «Безопасность детей на дорогах»	Тема: «Мониторинг»	Тема: «Мониторинг»
Вводная	Мотивация: «Зайка в школу собирался». 1.Построение в 2 шеренги; 2.Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. По сигналу первая шеренга выполняет задание, затем вторая (2-3р.) 3.Ходьба врассыпную. 4.Ходьба в колонне по одному.	Мотивация: «В гости к светофору» 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3.Ходьба и бег между предметами «змейкой». 4.Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Мотивация: «В осеннем лесу». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3.Ходьба на носках, на пятках. 4. Ходьба и бег в чередовании.	Мотивация: «Перелет птиц» 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2. Ходьба в колонне по одному с различным положением рук. 3. Бег врассыпную до 2 мин– подготовка к сдачи норм ГТО 4. Ходьба с восстановлением дыхания.
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1.«Ловкие ребята» -переброска мячей в тройках(S=1,5м между детьми) (О) 2.«Пингвины» - прыжки на 2-х ногах с мешочком, зажатым между колен (П). 3.«Догони свою пару» - бег в парах. Дети строятся в 2 шеренги. По сигналу дети 2 шеренги догоняют детей из 1 шеренги (П)	1.«Быстро встань в колонну» - дети расходятся по площадке произвольно; по сигналу все строятся в колонну и встают на свое место (П) 2.«Передай мяч» - эстафета с передачей мяча назад двумя руками над головой (О) 3.«Не задень» - бег между кеглями «змейкой» (П) – подготовка к сдачи норм ГТО	1.«Быстро передай» - передача мяча из рук в руки с поворотом (О) 2.«Пробеги – не задень» - бег между кеглями «змейкой», поточно (S=30см между кеглями) (П) 3.«Не попадись» - прыжки из круга в круг по мере приближения водящего (П)	1.«Перебрось – поймай» - перебрасывание мячей друг другу через сетку, стоя на S=1,5м от сетки (О) 2.«Успей поймать»- построение в 3-4 круга, в центре каждого водящий; дети перебрасывают мяч друг другу, а водящий пытается его поймать (О) 3.«Будь ловким» - прыжки на 2-х ногах между кеглями (П)
Подвижные игры	«Зайцы и волк»	«Мы веселые ребята»	«Быстро возьми»	«Перелет птиц»
Заключительная	Малоподвижная игра «Вершки и корешки».	Малоподвижная игра «Найди и промолчи».	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Малоподвижная игра «Фигуры»

Октябрь

Задачи	<p>-разучить игровые упражнения с мячом; -закреплять навык ходьбы с изменением направления движения; умение действовать по сигналу ; -упражнять в беге с преодолением препятствий; перебрасывании мяча друг другу; в ходьбе и беге; в ходьбе с высоким подниманием колен; -повторить задание в прыжках; игровые упражнения с бегом и прыжками; бег в средне темпе до 1,5 мин.; -развивать глазомер, ловкость, точность в упражнениях с мячом, точность броска, равновесие, координацию движений.</p>			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Я вырасту здоровым»	Тема: «Я вырасту здоровым»	Тема: «День народного единства»	Тема: ««День народного единства»
Вводная	<p>Мотивация: «Мы – здоровые и сильные». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. 3. Бег с преодолением препятствий – перепрыгивание через бруски, положенные на S= 3-х шагов ребенка– подготовка к сдачи норм ГТО 4. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>Мотивация: «Мы – здоровые и сильные». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба на носках, на пятках. 4. Бег в умеренном темпе до 1мин– подготовка к сдачи норм ГТО 5. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>Мотивация: «Родные просторы». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба с высоким подниманием колен. 4. Ходьба с изменением направления движения. 5. Бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по 2-м сторонам площадки– подготовка к сдачи норм ГТО 6. Ходьба с восстановл. Дыхания.</p>	<p>Мотивация: «Мы живем в России». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Перестроение в колонну по два в движении. 4. Бег в среднем темпе до 1,5 мин– подготовка к сдачи норм ГТО 5. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>
Основные виды движений (Игровые упражнения)	<p>1. «Перебрось – поймай»- перебрасывание мячей друг другу через сетку, стоя на S=2 м от сетки 2-мя руками из-за головы (П) 2. «Не попадись» - прыжки из круга в круг по мере приближения водящего (П) 3. «Передай мяч» - эстафета с передачей мяча назад двумя руками над головой (П)</p>	<p>1. «Проведи мяч» - все берут по одному мячу (d=20-25см); отбивание мяча на месте и с продвижением вперед (П) 2. «Мяч водящему» - 2-3 команды, каждая становится в круг, в центре – водящий; он бросает мяч игрокам своей команды поочередно и получает его обратно; когда мяч обойдет всех игроков и вернется обратно, водящий поднимает его вверх (О) 3. «Не попадись» - игровое упражнение с прыжками (дети прыгают в круг, из круга по мере приближения водящего) (П)</p>	<p>1. «Успей выбежать». Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5 – 6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а дети в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу «Стой!» бегущие по кругу останавливаются и поднимают сцепленные руки. Инструктор считает до 3. За это время дети, находящиеся в центре круга, должны успеть выбежать. После счета «три», дети опускают руки. Тот кто остался в кругу, считается проигравшим. (О) 2. «Мяч водящему». Дети становятся в 3–4 колонны наS=2–2,5м</p>	<p>1. «Лягушки». Дети строятся в 4 колонны перед стеной на S=1,5– 2 м. Первый ребенок бросает мяч о стенку и перепрыгивает через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок подхватывает мяч. Бросает о стенку и т.д. каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец колонны (О) 2. «Пингины». Прыжки на 2-х ногах с мешочком, зажатым между колен (П) 3. «Быстро возьми». Играющие образуют круг и выполняют ходьбу вокруг предметов (кубиков). По сигналу: «Быстро возьми»- каждый игрок, должен</p>

			от каждой колонны встает водящий с мячом (d=20-25см). по сигналу водящие бросают мяч стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец колонны. Затем водящие бросают мяч след. Игрокам (О)	взять кубик и поднять его над головой, тот, кому не хватило предмета, считается проигравшим (О)
Подвижные игры	«Охотники и утки»	«Охотники и утки»	«Не попадись»	«Совушка»
Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Задачи	-закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; навыки бега с преодолением препятствий; ходьбы, с остановкой по сигналу; -повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом; ходьбу и бег с изменением направления движения; прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; -упражнять в поворотах прыжком на месте; в выполнении упражнений с мячом; в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; -развивать глазомер, равновесие, ловкость, координаций движений, силу толчка в прыжках.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Все работы хороши...»	Тема: «Все работы хороши...»	Тема: «День матери»	Тема: «День матери»
Вводная	Мотивация: «Мы в космос полетим». На одной стороне площадки ставят кегли (5–6 шт. S=50см), на второй – раскладывают шнуры (5–6 шт., S=40см), на третьей стороне раскладывают бруски (4 – 5 шт., S=70 см) 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному между кеглями «змейкой». 3. Ходьба с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры. 4. Бег с перепрыгиванием через бруски– подготовка к сдаче норм ГТО	Мотивация: «Мы – пожарные». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую – либо позу (животных). 3. Бег с перепрыгиванием через предметы– подготовка к сдаче норм ГТО 4. Ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Дружная семья» 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному в обход площадки. 3. Ходьба с высоким подниманием колен. 4. Ходьба широкими шагами со свободной координацией рук. 5. Ходьба мелким, семенящим шагом на носочках. 6. Ходьба с изменением темпа движения. 7. Бег врассыпную– подготовка к сдаче норм ГТО 8. Ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Моя мамочка». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. 3. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и выполнить прыжки с поворотом вправо, потом влево; потом продолжить ходьбу. 4. Ходьба и бег врассыпную.
Основные виды движений (Игровые)	1. «Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стеной и бросают мяч о стену, ловя его	1. Передача мяча по кругу. Дети образуют 3 круга, становятся на S=1 шагу ребенка. По сигналу дети	1. Эстафета с мячом в шеренге. Играющие строятся в 3 шеренги (S = 1 шаг между детьми). Перед	1. Эстафета с мячом в колонне. Передают мяч назад между ног и бегут в конец колонны (О)

упражнения)	после отскока от земли (с хлопком) (З) 2.«Будь ловким». Прыжки на 2-х ногах между предметами (П)	передают мяч друг другу, поворачиваясь к соседу (О) 2.«Не задень» - прыжки между предметами «змейкой» (в виде эстафеты) (П)	каждой шеренгой на S =2 – 2,5 м стоит водящий. По сигналу водящий бросает мяч 1 игроку, тот бросает его обратно и садится на корточки, затем водящий бросает мяч 2 игроку и т.д. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает его над головой (О) 2.«Эстафета» с мячом в колонне. Передача мяча над головой (П)	2.«С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч (плоские) (П) – подготовка к сдачи норм ГТО 3.«Поймай мяч» - дети делятся на тройки, двое встают на S=2м друг от друга, третий между ними; дети перебрасывают мяч друг другу, а третий пытается его поймать (О)
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Выше ноги от земли»	«По местам»	«Хитрая лиса»
Заключительная	Малоподвижная игра «Затейники»	Малоподвижная игра «Затейники»	Ходьба в колонне по одному.	Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Декабрь				
Задачи	-учить детей ходьбе на лыжах ступающим шагом; детей делать на лыжах боковые шаги, повороты; ходить скользящим шагом; -разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; -упражнять в метании снежков на дальность; в приседаниях на лыжах; -повторить полуприседания на лыжах, поднимание ног в лыжах; -развивать ловкость, равновесие, координацию движений, силу броска.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Новый год»	Тема: ««Новый год»	Тема: ««Новый год»	Тема: ««Новый год»
Вводная	Мотивация: «В гостях у Зимушки – зимы». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба колонной по одному между снежными постройками. 3. Бег между снежными постройками– подготовка к сдачи норм ГТО 4.Ходьба и бег враспынную.	Мотивация: «Поход за снежинками». 1. Дети берут лыжи вертикально в правую руку, выходят на улицу. 2. Построение в шеренгу. 3. Дети кладут лыжи на снег – одну справа, другую слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. 4. Инструктор проверяет крепление.	Мотивация: «За елочкой в лес». 1. Дети берут лыжи вертикально в правую руку, выходят на улицу. 2. Построение в шеренгу. 3. Дети кладут лыжи на снег – одну справа, другую слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. 4. Инструктор проверяет крепление.	Мотивация: «Скоро, скоро Новый год». 1. Дети берут лыжи вертикально в правую руку, выходят на улицу. 2. Построение в шеренгу. 3. Дети кладут лыжи на снег – одну справа, другую слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. 4. Инструктор проверяет крепление.
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1.«Кто дальше бросит»- метание снежков на дальность (П) 2.«Не задень» - ходьба в быстром темпе между кеглями (S=50см) «змейкой», не задевая их (П)	1.«Пружинка» - полуприседания на лыжах (слегка присесть, встать и т.д.) (П) 2.«Петушки» - поочередное поднимание правой и левой ноги (П) 3.«Ловкие лыжники» - ходьба на лыжах по лыжне ступающим шагом (S=200м) (О)	1.«Пружинка» - полуприседания на лыжах (слегка присесть, встать и т. Д.) (П) 2.«Петушки»: • боковые шаги переступанием вправо, влево (по 5-6 шагов), лыжи ставить параллельно;	1.«Петушки» - переступание вправо, влево под счет инструктора (О) 2.«Ловкие лыжники» - ходьба по учебной лыжне, как можно дальше скользя попеременно на правой и левой ноге, отталкиваясь то левой, то правой ногой, энергично взмахивая руками.

		4.«У кого шагов меньше» - ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (S=10см) (О)	<ul style="list-style-type: none"> повороты на месте вокруг пяток лыж вправо, влево – рисуем веер. 3.«Ловкие лыжники»: <ul style="list-style-type: none"> ходьба по лыжне ступающим шагом (S=300м); ходьба по лыжне скользящим шагом (S=300м) 	Ходьба скользящим шагом (S=300м). 3.«Шире шаг» - на отрезке лыжни (длина = 2-2,5 м) ходьба как можно дальше скользя на одной ноге (О)
Подвижные игры	«Мороз – Красный нос»	«Мороз – Красный нос»	«Снежная королева»	«Колдунчики»
Заключительная	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.
Январь				
Задачи	-продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне скользящим шагом; -повторить игровые упражнения; приседания и повороты на лыжах; поднимание правой и левой ноги, боковые шаги на лыжах; -развивать глазомер, равновесие, ловкость, координацию движений.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»	Тема: «Зима»
Вводная	Мотивация: «Зимние забавы». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег между постройками в среднем темпе за инструктором. 3. Ходьба с восстановлением дыхания. 4. Построение в шеренгу, закрепление лыж на ногах.	Мотивация: «Мы – лыжники». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег между постройками в среднем темпе за инструктором. 3. Ходьба с восстановлением дыхания. 4. Построение в шеренгу, закрепление лыж на ногах.	Мотивация: «Путешествие на северный полюс». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег между постройками в среднем темпе за инструктором. 3. Ходьба с восстановлением дыхания. 4. Построение в шеренгу, закрепление лыж на ногах.	Мотивация: Путешествие на южный полюс». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег между постройками в среднем темпе за инструктором. 3. Ходьба с восстановлением дыхания. 4. Построение в шеренгу, закрепление лыж на ногах.
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1.«Петушки» - переступание вправо, влево под счет инструктора (З) 2.«Ловкие лыжники» - ходьба по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом (S=300м) (П) 3.«Сбей кеглю» - метание снежков (мячей) в кегли, стараясь их сбить (П)	1.«Пружинка» - полуприседания на лыжах (слегка присесть, встать и т.д.) (П) 2.«Петушки» - повороты на лыжах вправо, влево под счет инструктора (З) 3.«Ловкие лыжники» - ходьба по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом (S=300м) (П)	1.«Петушки»: <ul style="list-style-type: none"> поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была на уровне носка; боковые шаги переступанием вправо, влево (по 5-6 шагов), лыжи ставить параллельно; 	1.«Пружинка» - полуприседания на лыжах (слегка присесть, встать и т.д.) (П) 2.«Петушки» - повороты на лыжах вправо, влево под счет инструктора (З) 3.«Ловкие лыжники» - ходьба по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом (S=300м) (П)

			2.«Ловкие лыжники» - ходьба по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом (S=300м) (II)	
Подвижные игры	«Два мороза»	«Колдунчики»	«Белые медведи».	«Ловишки – перебежки»
Заключительная	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками
Февраль				
Задачи	-учить детей ходить на лыжах змейкой; детей передвигаться по лыжне и по ровной поверхности; -продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом; -повторить упражнения на лыжах; -развивать равновесие, ловкость, координацию движений, глазомер.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «День защитника отечества»	Тема: «День защитника отечества»	Тема: «День защитника отечества»	Тема: «Международный женский день»
Вводная	Мотивация: «Мы – моряки». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег между предметами в среднем темпе за инструктором. 3. Ходьба с восстановлением дыхания. 4. Построение в шеренгу, закрепление лыж на ногах.	Мотивация: «Мы – пехотинцы». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег враспынную по площадке. 3. Ходьба с восстановлением дыхания. 4. Построение в шеренгу, закрепление лыж на ногах.	Мотивация: «Мы – летчики». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег враспынную по площадке. 3. Ходьба с восстановлением дыхания. 4. Построение в шеренгу, закрепление лыж на ногах.	Мотивация: «Скоро женский праздник». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег с изменением направления движения. 3. Ходьба с восстановлением дыхания. 4. Построение в шеренгу, закрепление лыж на ногах.
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1.«Петушки» - боковые шаги вправо, влево (O) 2. Ходьба по лыжне «змейкой» огибая 6-8 кеглей то справа, то слева (S =2м между предметами) (O) 3.«Ловкие лыжники» - ходьба скользящим шагом (S =200м), как можно дальше скользя попеременно на одной и на другой ноге, помогая себе энергичным взмахом рук (II)	1.«Пружинка» - хлопок в ладоши над головой, затем приседания на лыжах (З) 2. Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (S = 50м) (II) 3. Ходьба по лыжне в умеренном темпе (S = 200 – 300м) (II)	1.«Пружинка» - полуприседания на лыжах. 2.«Петушки» - • повороты на лыжах; • приставные шаги вправо и влево на лыжах. 3.«У кого меньше шагов». На лыжне отмечается отрезок (S=10м). Задание: пройти по лыжне на данном отрезке, сделав как можно меньше шагов. 4. Ходьба по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом (S = 200 – 300м) (II)	1.«Пружинка» - полуприседания на лыжах (II) 2.«Рисуем веер» - повороты на лыжах вокруг пяток лыж в обе стороны (O) 3.«Кто дальше проскользит» - выполнить 5-6 шагов, энергично оттолкнуться на последнем шаге и скользить на лыжах до полной остановки (З) 4.«Ловкие лыжники» -ходьба на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне в умеренном темпе (S =200 – 300м) (II)
Подвижные игры	«Два Мороза»	«Кто быстрый»	«Снежная карусель»	«Белые медведи»
Заключительная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

ная				
Март				
Задачи	-упражнять детей в беге, в прыжках; в передаче мяча в колонне над головой; -повторить упражнения в беге на скорость; игровые задания с прыжками и мячом; -развивать ловкость, координацию движений, равновесие, глазомер.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Международный женский день»	Тема: «Народная культура и традиции»	Тема: «Народная культура и традиции»	Тема: «Народная культура и традиции»
Вводная	Мотивация: «Мамы каждому нужны». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба на носочках, на пятках. 4. Ходьба с высоким подниманием колен. 5. «Бегуны» - дети становятся на линию старта в шеренгу; по команде – бег на скорость (S=10м) (3-4р.) – подготовка к сдачи норм ГТО 6. Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Мотивация: «Путешествие в прошлое». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба на носочках, на пятках. 4. Ходьба с высоким подниманием колен. 5. Игра с бегом «Мы веселые ребята» 6. Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Мотивация: «С коромыслом за водой» 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба на носочках, на пятках. 4. Ходьба с высоким подниманием колен. 5. Игра с бегом «Кто быстрее до мяча» – подготовка к сдачи норм ГТО 6. Дыхательное упражнение «Большой маятник».	Мотивация: «В сказочном теремке». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба на носочках, на пятках. 4. Ходьба с высоким подниманием колен. 5. Игра с бегом «Салки – перебежки». 6. Дыхательное упражнение «Большой маятник».
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. «Лягушки в болоте». На одной стороне площадки (за чертой) находится водящий – «журавль». В середине зала – болото (круг из шнура). Вокруг сидят дети – «лягушки» и произносят слова: Вот с насиженной гнилушки В воду шлепнулись лягушки. Ква – ке – ке, ква - -ке – ке Будет дождик на реке. С окончанием слов, лягушки прыгают в болото, а журавль ловит тех, кто не успел запрыгнуть (П) 2. «Мяч о стенку» - бросок мяча о стенку и ловля его после отскока. (П)	1. Перебрасывание мячей (d=20-25см) в парах, способ по выбору детей (П) 2. Игра «Охотники и утки». Дети делятся на 2 равные команды – охотники и утки. Утки становятся в середину круга. Охотники бросают мяч, стараясь осалить им уток. Затем команды меняются местами (П)	1. «Пас ногой». Играющие встают в круги по 3-4 человека. В центре каждого круга – водящий, перед ним лежит мяч (d=20-25см). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой и снова посылает водящему. (П) 2. «Ловкие зайчата». На пол кладут 2 шнура (длинных) параллельно на S=2м. На S=1м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: прыгать боком через шнур с продвижением вперед, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой.	1. Эстафета «Передача мяча в колонне» - передача мяча в колонне над головой. (П) 2. Игра «Рыбалка» - водящий крутит прыгалки, а игроки прыгают так, чтобы прыгалки их не коснулись (П)

			Победитель определяется в каждой паре. (О)	
Подвижные игры	«Совушка»	«Горелки»	«Лапта»	«Горелки»
Заключительная	Малоподвижная игра «Узнай по голосу»	Ходьба в колонне по одному.	Малоподвижная игра «Эхо»	Малоподвижная игра «Съедобное – несъедобное»
Апрель				
Задачи	-упражнять в прыжках в длину с разбега; в метании мяча в вертикальную цель; в прыжках в длину с места; в метании мяча в горизонтальную цель; -повторить метание мешочков вдаль от плеча правой и левой рукой; метание набивного мяча вдаль из-за головы; бег 30 м со старта и сходу; игровое упражнение «Пас ногой»; -развивать равновесие, ловкость, координацию движений, глазомер, силу броска, силу толчка в прыжках.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «Весна»	Тема: «Весна»	Тема: «День земли»	Тема: «День земли»
Вводная	Мотивация: «Весна пришла, природа ожила». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба на носках с разным положением рук. 3. Бег трусцой между спортивными снарядами. 4. Ходьба с выпадами. 5. Бег трусцой до 1 мин– подготовка к сдачи норм ГТО 6. Ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Прилет птиц». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба с изменением направления движения. 4. Бег враспынную, на сигнал «Стоп!» остановиться. 5. Ходьба и бег в чередовании.	Мотивация: «Земля – наш общий дом». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба на носках с разным положением рук. 3. Бег трусцой между спортивными снарядами. 4. Ходьба с выпадами. 5. Бег трусцой до 1 мин– подготовка к сдачи норм ГТО 6. Ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Земля – наш общий дом» 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Тот, кто повернул не в ту сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала. 3. Ходьба и бег враспынную.
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. Метание мешочков вдаль из-за плеча правой и левой рукой (П) 2. Прыжки в длину с разбега (П) – подготовка к сдачи норм ГТО	1. Метание набивного мяча вдаль из-за головы (П) 2. Игровое упражнение «Попади в щит» (метание мяча в вертикальную цель) (П)	1. Бег 30 м со старта и сходу (П) 2. Прыжки в длину с места (П) – подготовка к сдачи норм ГТО	1. Метание мяча в горизонтальную цель (S=2м) (П) 2. Игровое упражнение «Пас ногой» (упражнение выполняется в парах) (S=2м) (П)
Подвижные игры	«Охотники и утки»	«Горелки»	«Лапта»	«Футбол»
Заключительная	Малоподвижная игра «Рыбы, птицы, звери»	Малоподвижная игра «Летает – не летает»	Малоподвижная игра «Тихо – громко»	Малоподвижная игра «Великаны и гномы»
Май				
Задачи	-упражнять в метании набивного мяча вдаль из-за головы; в беге 150 м на время; в беге между предметами на скорость; в умении			

	стоять на одной ноге; -повторить бег 30 м на скорость; метание мешочка с песком правой и левой рукой; прыжки в длину с места; прыжки в высоту с места; -развивать ловкость, ловкость, координацию движений, силу броска.			
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
	Тема: «День Победы»	Тема: «Внимание, дети!»	Тема: «Мониторинг»	Тема: «Мониторинг»
Вводная	Мотивация: «Победа в войне». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба на носках, на пятках. 4. Ходьба с высоким подниманием колен. 5. Бег в среднем темпе до 1,5 мин– подготовка к сдачи норм ГТО 6. Ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Наш друг светофор». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба на носках, на пятках. 4. Ходьба с высоким подниманием колен. 5. Ходьба мелким, семенящим шагом. 6. Бег враспынную до 2 мин– подготовка к сдачи норм ГТО 7. Ходьба с восстановлением дыхания.	Мотивация: «Скоро лето к нам придет». 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба с изменением направления движения. 4. Бег враспынную, на сигнал «Стоп!» остановиться. 5. Ходьба и бег в чередовании.	Мотивация: «До свидания, детский сад!» 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба с изменением направления движения. 4. Бег враспынную, на сигнал «Стоп!» остановиться. 5. Ходьба и бег в чередовании.
Основные виды движений (Игровые упражнения)	1. Бег 30 м на скорость (С) – подготовка к сдачи норм ГТО 2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы (С)	1.Метание мешочка с песком правой и левой рукой (С) 2. Бег 150 м на время (С) – подготовка к сдачи норм ГТО	1.Прыжки в длину с места (С) 2. Бег между предметами на скорость (С) – подготовка к сдачи норм ГТО	1.Упражнение на равновесие «Кто дольше простоит» (стоять на одной ноге) (П) 2. Прыжки в высоту с места (С) – подготовка к сдачи норм ГТО
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Бадминтон», «Летающие тарелки»	«Футбол»	«Волейбол»
Заключительная	Малоподвижная игра «Эхо»	Малоподвижная игра «Светофор»	Малоподвижная игра «Кто ушёл?»	Малоподвижная игра «Съедобное – несъедобное»

2.5. Перспективный план взаимодействия с родителями

Задачи:

- Повысить педагогическую культуру родителей;
- Определить единые подходы в организации средств закаливания, в установлении времени для пребывания детей на свежем воздухе;
- Привлечь родителей к активному участию в решении как организационных, так и педагогических задач.

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Провести анкетирование об организации двигательной активности детей дома (общение через группы в WhatsApp и e-mail)	сентябрь
2.	Предложить родителям ознакомить детей с маршрутом от дома до детского сада. Обратить внимание на встречающиеся препятствия. Упражнять детей в самостоятельном прохождении этого маршрута под контролем (ребёнок ведёт взрослого) (общение через группы в WhatsApp и e-mail)	октябрь

3.	Консультация для родителей на сайте инструктора по физической культуре «Значение и организация утренней гимнастики в семье» (https://mininaev.wixsite.com/mysite/roditelyam)	ноябрь
4.	Консультация для родителей на сайте инструктора по физической культуре «Интересные и полезные игры для совместной деятельности родителей и детей» (https://mininaev.wixsite.com/mysite/roditelyam)	декабрь
5.	Довести до сведения родителей о возможности участия в онлайн конкурсах (информация о сайтах с конкурсами указана на сайте инструктора по физической культуре - https://mininaev.wixsite.com/mysite/detyam)	январь
6.	Подготовить фотоотчет для родителей о проведении праздника, посвященного Дню Защитника Отечества	февраль
7.	Консультация для родителей на сайте инструктора по физической культуре "Пальчиковые игры и упражнения" (https://mininaev.wixsite.com/mysite/roditelyam)	март
8.	Привлечь родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования для занятий в группе и дома (общение через группы в WhatsApp и e-mail)	апрель
9.	Подготовить фотоотчет для родителей о проведении праздника, посвященного Дню Победы	май

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Пространство спортзала организуется в виде зон, оснащенных развивающими материалами. Оснащение зон меняется в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса и ориентировано на возрастные и индивидуальные особенности детей. Подобная организация пространства позволяет детям выбирать интересные для себя занятия, а педагогу дает возможность эффективно организовывать образовательный процесс с учетом индивидуальных особенностей детей.

Модель развивающей предметно-пространственной среды

№ п/п	Вид помещения	Оснащение	Направленность
1.	Спортивный зал	зона насыщенного движения	Расширение индивидуального двигательного опыта в групповой и самостоятельной деятельности
		зона средней интенсивности (зона для гимнастических стенок, тренажеров, уголка с верёвочными лестницами, канатами)	Формирование потребности в здоровом образе жизни
		Мини – музеи Мяча	Расширение кругозора, обогащение знаний дошкольников о мячах и истории их возникновения
2.	Спортивная площадка	Площадка с гимнастической стенкой, бревном, баскетбольными кольцами	Расширение двигательного опыта в групповой и индивидуальной деятельности

Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Материалы и оборудование для ходьбы и бега	Материалы и оборудование для равновесия	Материалы и оборудование для прыжков	Материалы и оборудование для катания, бросания и ловли	Материалы и оборудование для ползания и лазания	Материалы и оборудование для общеразвивающих упражнений
<ul style="list-style-type: none"> -массажные коврики - массажные дорожки -ребристые дорожки - шнур длинный - шнуры короткие - кегли - секундомер - свисток - кубики большие - бруски 	<ul style="list-style-type: none"> -флажки (по 2 каждому ребёнку) - гимнастическая скамейка - кубики разных размеров - дощечки (шир. = 10 см) - шнур длинный - мешочки с песком 	<ul style="list-style-type: none"> - шнур длинный - шнуры короткие - мягкие валики - плоские обручи - «кочки» - маты - бруски -длинные скакалки - гимнастическая скамейка - батут - мячи – хопы - стойки для прыжков - кубы большие для спрыгивания и запрыгивания - мешочки с песком 	<ul style="list-style-type: none"> - мячи большие (d= 20- 25 см) - мячи средние (d = 10- 12 см) - мячи малые (d = 6- 8 см) - мячи летние надувные - корзины для метания - вертикальные мишени -мешочки с песком - обручи - кольцоброс - метбол - два длинных шнура - баскетбольные сетки - волейбольная сетка - футбольный мяч - клюшки - шайбы - ворота большие и маленькие 	<ul style="list-style-type: none"> - гимнастическая скамейка - тоннель - наклонная доска - модульные конструкции для подлезания, перелезания; - метболы - дуги разной высоты - кегли - шведская стенка - шнур на 2-х стойках - канаты для подтягивания - мешочки с песком 	<ul style="list-style-type: none"> - кубики маленькие и средние (по2 каждому ребёнку) - массажные мячики (по количеству детей) - мячи всех размеров(по количеству детей) - флажки (по 2 каждому ребёнку) - ленты на колечках(50 см, по 2 каждому ребёнку) - ленты на палках (75 см, по количеству детей) - мягкие игрушки (по количеству детей) - султанчики (по 2 каждому ребёнку) - платочки (по количеству детей) - косички (по количеству детей) - гимнастические палки (по количеству детей) - кольца (по количеству детей) - гантели (по количеству детей) - гимнастические скамейки - стульчики

3.2. Перечень учебно-методического обеспечения

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

Автор составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
Анферова В. И.	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет.	М.: ТЦ Сфера	2012
Бабенкова Е. А., Федоровская О. М.	Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет.	М.: ТЦ Сфера	2008
Бабенкова Е. А., Федоровская О. М.	Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет.	М.: ТЦ Сфера	2009
Бондаренко Т. М.	Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 4 – 5 лет в ДОУ: Практическое пособие для	Воронеж: ИП Лакоценина Н. А.	2012

	старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров.		
Бондаренко Т. М.	Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 6 – 7 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров.	Воронеж: ИП Лакоценина Н. А.	2012
Вепрева И. И., Татарникова Г. М.	Моделдьфизкультурно – оздоровительного образования старших дошкольников: планирование, занятия, ресурсное обеспечение.	Волгоград: Учитель	2016
Верхозина Л. Г., Заикина Л. А.	Гимнастика для детей: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации.	Волгоград: Учитель	2013
Власенко Н. Э.	Триста подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие.	М.: Айрис-пресс	2011
Волошина Л. Н., Гавришова Е. В., Елецкая Н. М., Курилова Т. В.	Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников.	Волгоград: Учитель	2013
Волошина Л. Н., Исаенко Ю. М., Курилова Т. В.	Обучение детей игровой деятельности в разновозрастной группе	Волгоград: Учитель	2012
Воронова Е. К.	Формирование двигательной активности детей 5-7лет: игры – эстафеты	Волгоград: Учитель	2012
Гаврилова В. В.	Занимательная физкультура для детей 4 – 7 лет: планирование, конспекты занятий.	Волгоград: Учитель	2016
Галигузова Л. Н., Мещерякова С. Ю.	Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста.	М.: Мозаика-Синтез	2007
Голомидова С. Е.	Игровая деятельность на занятиях по физической культуре. Младшая группа	Волгоград: ИТД «Корифей»	2009
Голомидова С. Е.	Игровая деятельность на занятиях по физической культуре. Средняя группа	Волгоград: ИТД «Корифей»	2009
Гултдова Т. В.	Проектная деятельность в детском саду: организация проектирования, конспекты проектов.	Волгоград: Учитель	2014
Казина О. Б.	Физическая культура в детском саду. Консекты занятий, праздников, развлечений.	Ярославль: ООО «Академия развития»	2011
Калинина Т. В., Николаева С. В., Павлова О. В., Смирнова И. Г.	Пальчиковые игры и упражнения для детей 2 – 7 лет.	Волгоград: Учитель	2015
Картушина М. Ю.	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет.	М.: ТЦ Сфера	2012
Коляда Д. А., Коровина Т. Н., савинова С. В.	Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников	Волгоград: Учитель	2014
Кочеткова Л. В.	Оздоровление детей в условиях детского сада.	М.: ТЦ Сфера	2008
Литвинова О. М.	Физкультурные занятия в детском саду	Ростов н/Д: Феникс	2008
Маслова Е. Н.	Оздоровление детей через музыку, движение и речь: разработки занятий	Волгоград: ИТД «Корифей»	2010
Музыка О. В.	Физкультурно – оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под	Волгоград: Учитель	2011

	редакцией М.А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст		
Останко Л. В.	28 комплексов упражнений для укрепления здоровья малыша.	СПб.: Издательский Дом»Литера»	2010
Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Содержание работы с детьми 3 – 4 лет	М.: Мозаика-Синтез	2019
Подольская Е. И.	Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа.	Волгоград: Учитель	2013
Подольская Е. И.	Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет.	Волгоград: Учитель	2011
Подольская Е. И.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – 2-е изд.	Волгоград: Учитель	2013
Подольская Е. И.	Формы оздоровления детей 4 – 7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок.	Волгоград: Учитель	2014
Сидорова Т. Б.	Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная групп.	Волгоград: Учитель	2011
Сочеванова Е. А.	Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ.	СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС	2009
Степаненкова Э. Я.	Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.	М.: Мозаика-Синтез	2008
Степаненкова Э. А.	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет.	М.: Мозаика-Синтез	2015
Утробина К. К.	Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 5 лет	М.: Издательство ГНОМ и Д	2003
Утробина К. К.	Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 – 7 лет	М.: Издательство ГНОМ и Д	2003
Федорова С.Ю.	Планы физкультурных занятий с детьми 2 – 3 лет	М.: Мозаика-Синтез	2019
Федорова С.Ю.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4 – 5 лет. Средняя группа	М.: Мозаика-Синтез	2017
Федорова С.Ю.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5 – 6 лет. Старшая группа	М.: Мозаика-Синтез	2017
Федорова С.Ю.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6 – 7 лет. Подготовительная к школе группа	М.: Мозаика-Синтез	2017
Филиппова С. О.	Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений.	СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»	2007
Харченко Т. Е.	Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2 – 3 лет.	М.: Мозаика- Синтез	2009
Харченко Т. Е.	Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3 – 5 лет.	М.: Мозаика-Синтез	2008
Харченко Т. Е.	Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 – 7 лет.	М.: Мозаика-Синтез	2008

Интернет ресурсы:

http://nsportal.ru/sites/default/files/2016/09/20/rabochaya_programma_instruktora_po_fiz-re.pdf
<http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/02/11/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-v-dou>
<http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/02/27/rabochaya-programma-instruktora-po-fizicheskoy-kulture>
<http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/12/13/rabochaya-programma-instruktora-po-fizkulture-v-dou>
<http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/03/10/rabochaya-programma-instruktora-po-fizicheskoy-kulture>
<http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/07/10/integratsiya-obrazovatelnoy-oblasti-fizicheskaya-kultura-i-drugikh>