Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования села Рыркайпий»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседаниипедагогического советаПротокол №5 от 23.05.2018г.  | СОГЛАСОВАНОЗам. Директора по ДО23.05.2018г. | УТВЕРЖДЕНОдиректор МБОУ «Центр образования села Рыркайпий»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А.ЗинченкоПриказ от 29.05.2018г. №134 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Руководителя по физической культуре**

составлена на основе примерной

основной общеобразовательной программы

дошкольного образования «От рождения до школы»,

под ред., Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

 Составитель: руководитель

по физической культуре

Костылева Галина Александровна

село Рыркайпий

2018 – 2019 учебный год

1

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Цели и задачи
2. Принципы построения программ

3Структура физкультурного занятия в спортивном зале

 4. Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

* 1. организации двигательной деятельности
	2. Общеразвивающие упражнения
	3. Физкультурно-оздоровительная деятельность
1. Спортивно-оздоровительная деятельность

Физкультурно - досуговые мероприятия

1. Интеграция образовательных областей

12 Содержание программы по физической культуре по возрастным группам

1. Мониторинг освоения образовательной области «физическая культура
2. Взаимодействие со специалистами
3. Взаимодействие с родителями
4. Физкультурное оборудование и инвентарь
5. Технические средства обучения
6. Перечень программ, технологий, пособий

19.Перспективное планирование, годовой план.

2

**1.Цель программы:**

сохранение и укрепление физического и психического

здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

* развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости,

выносливости, координации;

* накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
* формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

* реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного

3

использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

* развития детей.

**2.СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

* каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре: до 10 мин. - 1-я младшая группа до 15 мин. - 2-я младшая группа 20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

8 мин. - 1-я младшая группа,

11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа. Заключительная часть (игра малой подвижности):

4

1. мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,
2. мин. - старшая группа,
3. мин. - подготовительная к школе группа. мин.

**5.СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании

* физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа, 2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа. Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

9 мин. - 1-я младшая группа,

13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа,

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа.

**6.ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 —тренировочная (повторение и закрепление определенного материала), 3 —игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья),

6 —по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в

системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и

5

учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

* образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

**7.ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитиекоординационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу ; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себяперелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивныемячи , гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной

опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжкичерез скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и

6

различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте

 прыжки с продвижением вперед

(правым и левым боком).

**8.ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена наукрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

* комплексы утренней гимнастики
* комплексы физкультминуток
* план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
* комплексы упражнений на развитие физических качеств
* комплексы дыхательных упражнений

**10.ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** направлены наформирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей,

7

развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

**12.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

1. МЛАДШАЯ ГРУППА (2-3 ГОДА) Цели и задачи основных видов движений: Ходьба и бег.

Развивать чувство ритма и темпа, слаженности движений во время ходьбы и бега. Учить детей ходить и бегать свободно не шаркая ногами, не опуская головы. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота - тренировка мелких мышц стопы - формирование правильной осанки

- развитие координации движений рук и ног

- развитие ловкости, быстроты, выносливости. Прыжки.

Учить прыгать легко, на носочках, взмахивать руками, сохранять определенное положение корпуса и головы, мягко приземляться. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища - тренировка глазомера - тренировка координации движений

- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы. Ползание и лазанье.

8

Учить детей свободно подлезать под препятствие , не касаясь ее, лазать по гимнастической лестницесвободным шагом. При ползании и лазанье происходит:

* развитие гибкости позвоночника
* укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей. Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Упражнять в метании на дальность и в цель, удовлетворять потребность в катании, бросании, перекидыванию, добиваться результатов в ловле мяча. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

* укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
* развитие глазомера, меткости
* развитие координации движений
* развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Упражняясь в равновесии развивается:

* чувство равновесия
* вестибулярный аппарат,
* собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость. Построения и перестроения.

Учить свободному построению, построению в круг, в колонну и шеренгу по зрительным ориентирам.

Психофизические качества.

Развивать психофизические качества. Воспитывать самостоятельность, смелость при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ ПОСТРОЕНИЕ

• Свободное построение

• В круг по зрительным ориентирам

• В колонну по зрительным ориентирам

• Шеренгу по зрительным ориентирам

• Парами

ХОДЬБА

• Стайкой за воспитателем в заданном направлении

• По кругу, взявшись за руки

• Парами, взявшись за руки

• В разных направлениях

• По дорожке шириной 20 см.

• Между предметами

• В колонне друг за другом не большими группами и всей группой

• Приставным шагом в сторону

БЕГ

• Стайкой на расстояние до 10 м

• В разных направлениях небольшими группами и всей группой

• За предметом или с ним

• В колонне не большими группами и всей группой

• По кругу

• Между двумя линиями

• В медленном темпе 30-40 с

ПРЫЖКИ

• Ритмические приседания и выпрямления

• Подпрыгивание на двух ногах

• Вверх

9

* На двух ногах, пытаясь продвигаться вперед
* В длину с места
* В глубину

КАТАНИЕ

* Мяча с горки или ската и бег за ним
* Мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя
* Мяча друг другу с расстояния 1-1,5 м.

БРОСАНИЕ МЯЧА

* Двумя руками снизу вперед и вверх
* От груди двумя руками вперед
* Воспитателю
* Большого мяча двумя руками через веревку
* Маленького мяча одной рукой (правой и левой) через веревку, натянутую на уровне поднятой руки ребенка с расстояния 1-1,5 м.

ЛОВЛЯ МЯЧА

* Мяча от воспитателя с расстояния до 1 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

* Большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель
* Маленького мяча или мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель(корзину, ящик) с расстояния 100-125 см.
* Мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой
* Маленького мяча с расстояния до 1 м. в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка.

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

* На четвереньках в разных направлениях
* На четвереньках к предмету (расстояние 3-4 м.)
* По дорожке между двух линий
* Под веревку, дугу высотой 30-40 см.
* Через бревно, лежащее на полу

РАВНОВЕСИЕ

* Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см., длина 2-2.5см
* Ходьба по доске, положенной на пол
* Ходьба по наклонной доске шириной 25 см. (один конец приподнят на 15-20 см.)
* Влезание на гимнастическую скамейку (высота 25 см.) и слезание с него
* Перешагивание через препятствия
* Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой
* Перешагивание с ящика на ящик (стороны размером 50 х 50 см., высота 15 см.)
* Перешагивание из обруча в обруч
* Ходьба по гимнастической скамейке
* Ходьба на четвереньках по доске, положенной на пол
* Последовательное перешагивание через различные предметы, положенные на расстоянии 20 см. один от другого
* Медленное кружение на месте

ИГРЫ

* Бегите ко мне
* Мышка и слон
* Пызурь

10

* Птички и кот
* Самолеты
* Солнышко и дождик
* Курочка-хохлатка
* Птички в гнездышке
* Поезд
* Прокати большой мяч
* У медведя во бору
* Воробышки и автомобильным
* Мой веселый звонкий мяч
* Найди свой домик
* Лягушата
* С кочки на кочку
* Найди свой цвет
* Сова и мышки
* По ровненькой дорожке
* Мышки в кладовой
* Каравай
* Спрячь игрушку и найди
1. МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА) Цели и задачи основных видов движений: Ходьба и бег.

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота - тренировка мелких мышц стопы - формирование правильной осанки

- развитие координации движений рук и ног

- развитие ловкости, быстроты, выносливости. Прыжки.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на мест и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища - тренировка глазомера - тренировка координации движений

- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы. Ползание и лазание.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умения ползать по полу и по ограниченной поверхности. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника

- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

**Метание, катание, бросание и ловля мяча**.

Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании,

метании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних

11

конечностей

* развитие глазомера, меткости
* развитие координации движений
* развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

**Равновесие.**

Учитьсохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

* чувство равновесия
* вестибулярный аппарат,
* собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

**Построения и перестроения.**

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

**КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ ПОСТРОЕНИЕ**

• свободное

• врассыпную

• в колонну по одному и парами

• в шеренгу

• в круг

• вполукруг

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ**

• из колоны по одному в 2-3 звена по ориентирам

**ХОДЬБА**

• Обычная в колонне

• Шеренгой с одной стороны зала на другую

• На носочках

• С высоким подниманием колен

• С выполнением заданий

• «Змейкой»

• Приставным шагом вперед и назад

• Вгорку и с горки

**БЕГ**

• В колонне

• По кругу, взявшись за руки, держась за веревку

• В разных направлениях

• С одной стороны зала на другую, расстояние 10-20 м.

• По прямой и по извилистой дорожке

• В чередовании с ходьбой

• Со сменой направления

• С ловлей и увертыванием

• В быстром темпе (расстояние 10 м.)

• В медленном темпе (50-60 с.)

**ПРЫЖКИ**

• Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь)

• Вверх с касанием предмета головой

• На двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.

• В длину с места

• В плоский обруч, лежащий на полу

12

* Через предмет высотой 5-10 см.
* С ноги на ногу

**КАТАНИЕ**

* Мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м. в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя
* Мяча через ворота (ширина 60-50 см.) с расстояния 1-1,5 м.

**БРОСАНИЕ МЯЧА**

* Двумя руками от груди
* Двумя руками из-за головы
* Воспитателю с расстояния 1-1,5 м.
* Вверх и попытки ловить
* О землю и попытки ловить
* Большого мяча двумя руками через веревку
* Маленького мяча одной рукой через веревку

**ЛОВЛЯ МЯЧА**

* Мячаот воспитателя с расстояния 1-1,5 м.

**МЕТАНИЕ МЯЧА**

* В горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м.
* В горизонтальную цель одной рукой
* Мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой
* В вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м

**ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ**

* На четвереньках по прямой на расстояние 4-6 м.
* «Змейкой» между расставленными предметами
* По доске, положенной на пол
* Под веревку, дугу высотой 40 см.
* По наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической стенки
* Через бревно (верхний край приподнят на 40 см. от пола)
* На гимнастическую стенку и слезания с нее любым удобным способом. • На гимнастическую стенку и слезания с нее любым удобным способом.
* Под между ножками стула, обруча, расположенного вертикально

**РАВНОВЕСИЕ**

* Ходьба и бег по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20

см., длина 2,5-3 м.)

* Остановка во время ходьбы, бега
* Ходьба по доске, положенной на землю (ширина 20 см.)
* Ходьба по извилистой дорожке
* Ходьба по наклонной доске шириной (один конец приподнят на 20-30 см.)
* По шнуру
* Перешагивание через препятствия, расстояние между ними 20-25 см.
* Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу
* Ходьба по кирпичикам, расстояние между ними 15 см.

Ходьба по гимнастической скамейке

* Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие
* Медленное кружение на месте в одну сторону, после отдыха кружение в другую сторону

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ Положения и движения головы:**

* вверх

13

* вниз
* повороты направо, налево

**Положения и движения рук (одновременные, одноправленные):**

* вперед-назад
* вверх
* в стороны

**Положение и движения туловища:**

* наклоны (вперед, влево, вправо)
* повороты

**Положения и движения ног:**

* приседания
* подскоки на месте

**ИГРЫ**

* Бегите ко мне
* Догони мяч
* Мой веселый звонкий мяч
* Найди свой домик
* Умедведя во бору
* Мыши в кладовой
* По ровненькой дорожке
* Найди свой домик
* Птичка и птенчики
* Воробышки и кот
* Найди свой цвет
* Птички вгнездышке
* Найди свою пару
* Кот и мыши
* Курочка-хохлатка
* Быстро по местам
* Кто дальше
* Прыги-присядь
* Разложи-собери

**ОЖИДАЕМЫЕ РУЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.**

1. Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
2. Начинать и заканчивать упражнение по сигналу;
3. Сохранять правильное положение тела;
4. Ходить не опуская головы, согласовывать движение рук и ног;
5. Бегать, не опуская головы;
6. Одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
7. Ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, попадать в вертикальную и горизонтальную цели;
8. Подлезать под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
9. Лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

14

**СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)**

**Цели и задачи основных видов движений:**

**Ходьба и бег.**

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться нском. При освоении ходьбы и бега происходит:

* укрепление мышц туловища, спины и живота
* тренировка мелких мышц стопы
* формирование правильной осанки
* развитиекоординации движений рук и ног
* развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**Прыжки.**

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. При прыжках происходит:

* укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
* тренировка глазомера
* тренировка координации движений
* развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы. **Ползание и лазание.** Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить переходить с одного пролета гимнастической лестницы на другой (вправо, влево).

При ползании и лазанье происходит:

* развитие гибкости позвоночника
* укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

**Метание, катание, бросание и ловля мяча**.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Учить отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая мяч к груди). При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

* укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
* развитие глазомера, меткости
* развитие координации движений
* развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

**Равновесие.**

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

* чувство равновесия
* вестибулярный аппарат,
* собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость

**Построения и перестроения.**

Учить строиться в полукруг, в колонну по одному и парами, шеренгу, круг, соблюдать дистанции в построениях.

**Психофизические качества.**

Развивать организованность , самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ ПОСТРОЕНИЕ**

• Свободное

• Врассыпную

• В полукруг

15

* В колонну по одному, по два (парами)
* В круг

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ**

* Из колоны по одному в колону по парам в движении
* В звенья на ходу
* Повороты налево, направо и кругом, переступанием

**ХОДЬБА**

* В колонне со сменой ведущего
* В разных направлениях
* На пятках
* На внешней стороне стопы
* Мелкими и широкими шагами
* С разным положением рук
* По кругу с переменой направления
* Приставным шагом в сторону, вперед, назад
* В чередовании с другими движениями

**БЕГ**

* В колонне по одному и парами
* В разных направлениях с ловлей и увертыванием
* «Змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
* С ускорением и замедлением темпа
* Со сменой ведущего
* По узкой дорожке, между линиями
* Широкими шагами
* В быстром темпе (расстояние 10-20 м.)
* В медленном темпе (1-1,5 мин.)
* 40-60 м. в чередовании с ходьбой

**ПРЫЖКИ**

* Подскоки вверх на месте: ноги вместе - ноги врозь; одна – вперед, другая -назад
* Подскоки на месте с поворотами, направо, налево
* Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя
* Подскоки на месте – 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом)
* Вверх на 2-х ногах с 3-4 шагов
* На 2-х ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.
* Из круга в круг
* В глубину с высоты 20-30 см.
* Последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.
* На месте на правой и левой ноге
* Прямой галоп
* Пытаться прыгать с короткой скакалкой

**КАТАНИЕ МЯЧА**

* Друг другу с расстояния 1,5-2 м.
* В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.
* С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.
* Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)
* Обруча в произвольном направлении

**БРОСАНИЕ МЯЧА**

* Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
* О землю и ловить его
* Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
* Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки

16

ребенка, стояна расстоянии 2 м.)

* Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя
* Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте
* Отбивание о землю одной рукой
* О стену и ловля его (в индивидуальных играх)

**ЛОВЛЯ МЯЧА**

* Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.

**МЕТАНИЕ МЯЧА**

* В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой
* В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м
* В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)

**ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ**

* На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
* В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.
* Подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см. не касаясь руками пола
* В обруч, приподняты на 10 см от пола
* На животе по скамейке, подтягиваясь руками
* На четвереньках между предметами
* На четвереньках по скамейке
* По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясьприменять чередующий шаг
* По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

**РАВНОВЕСИЕ**

* Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
* После бега по сигналу встать на скамейку
* Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)
* Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
* Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
* Ходьба по ребристой доске
* Ходьба по скамейке с носка, руки всторону.
* Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
* Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см..
* Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
* Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)
* Ходьба по скамейке приставным шагом
* Стоять
* По гимнастической стенке с пролета на пролёт

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Положения и движения головы:**

* вверх
* вниз
* повороты направо, налево
* наклоны

**Положения и движения рук (одновременные, поочередные):**

* вверх-вниз, смена рук
* махи рук (вперед-назад, перед собой)
* вращения (одновременные двумя руками вперед-назад)

17

* сжимание и разжимание пальцев
* вращениекистей рук

**Положение и движения туловища:**

* наклоны (вперед, влево, вправо)
* повороты (влево, вправо)

**Положения и движения ног:**

* приседания
* подскоки на месте и с продвижением
* галоп

**ИГРЫ**

* Найди себе пару
* Пробеги тихо-громко
* Огуречик, огуречик
* Котята и щенята
* «Мыши и кот»
* Цветные автомобили
* Совушка
* Мы веселые ребята
* Самолеты
* Лиса в курятнике
* Карусели
* Проводник и заяц
* Птичка и птенчики
* У медведя во бору
* Перелет птиц
* Бездомный заяц
* С кочки на кочку
* Охотники и заяц
* Холодно-жарко
* Зайцы и волк

**ОЖИДАЕМЫЕ РУЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.**

1. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
2. Сохранять исходное положение;
3. Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
4. Соблюдать правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
5. Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
6. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
7. Ловить мяч с расстояния 1,5м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
8. Принимать правильное положение при метании; ползать разными способами;
9. Подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2м;
10. Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки

**СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)**

**Цели и задачи основных видов движений:**

18

**Ходьба и бег.**

Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. При освоении ходьбы и бега происходит:

* укрепление мышц туловища, спины и живота
* тренировка мелких мышц стопы
* формирование правильной осанки
* развитие координации движений рук и ног
* развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**Прыжки.**

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие, через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. При прыжках происходит:

* укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
* тренировка глазомера
* тренировка координации движений
* развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

**Ползание и лазание.**

Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице меняя темп. При ползании и лазанье происходит:

* развитие гибкости позвоночника
* укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

**Метание, катание, бросание и ловля мяча**.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

* укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
* развитие глазомера, меткости
* развитие координации движений
* развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

**Равновесие.**

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

* чувство равновесия
* вестибулярный аппарат,
* собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

**Игры.**

Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

**Психофизические качества и воспитание.**

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиямличность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

**КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ ПОСТРОЕНИЕ**

• В шеренгу

• В колону по одному, парами

• В круг, полукруг, круг в круге

• В диагональ

• В рассыпную

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ** самостоятельно без ориентиров

• Из шеренги в колонну

19

* В две колонны
* В два круга
* По диагонали
* «Змейкой»

**ХОДЬБА**

* На пятках, носочках, внешней стороне стопы
* Широким шагом
* В полуприсяде
* Со сменой положения рук
* Перекатом с пятки на носок
* В колонне с перестроением в пары
* «Змейкой»
* В чередовании с другими движениями
* Продолжительная в спокойном темпе 35-40 мин.

**БЕГ**

* Широкими шагами и мелкими шагами
* На носочках
* Высокоподнимая колени
* С выполнением заданий
* В сочетании с другими движениями
* В быстром темпе на расстояние 10м. (повторить 3-4 раза)
* Чередование с ходьбой на 2-3 отрезках пути
* В медленном темпе (1,5-2 мин.)

**ПРЫЖКИ**

* По узкой дорожке на двух ногах 3-4 м.
* На двух ногах боком (правым и левым), перед и назад
* Попеременно на одной и другой ноге
* Из обруча в обруч
* На одной ноге по кругу, вперед прямо
* Боковой галоп
* Через длинную неподвижную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, стоя лицом к ней и боком
* Через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед
* На месте на двух ногах, одна нога вперед – другая назад, ноги скрестно – ноги врозь, подскоки с ноги на ногу, с поворотом вокруг

**КАТАНИЕ МЯЧА**

* Друг другу с расстояния 1,5-2 м.
* В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.
* С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.
* Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)
* Обруча в произвольном направлении

**БРОСАНИЕ МЯЧА**

* Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)

20

* О землю и ловить его
* Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
* Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стояна расстоянии 2 м.)
* Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя
* Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте
* Отбивание о землю одной рукой
* О стену и ловля его (в индивидуальных играх)

**ЛОВЛЯ МЯЧА**

* Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.

**МЕТАНИЕ МЯЧА**

* В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой
* В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м
* В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)

**ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ**

* На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
* В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высовысоту 40 см.
* Подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см. не касаясь руками пола
* На животе по скамейке, подтягиваясь руками
* На четвереньках между предметами
* На четвереньках по скамейке
* По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применять чередующий шаг
* По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

**РАВНОВЕСИЕ**

* Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать

бег

* После бега по сигналу встать на скамейку
* Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)
* Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
* Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
* Ходьба по ребристой доске
* Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.
* Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
* Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см..
* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
* Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)
* Ходьба по скамейке приставным шагом
* Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ Положения и движения головы:**

* вверх
* вниз
* повороты направо, налево
* наклоны

21

**Положения и движения рук:**

* одновременные и поочередные, однонаправленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны
* махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад)
* подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисть внутрь тыльной стороной)
* сжимание, разжимание, вращение кистей рук

**Положение и движения туловища:**

* наклоны (вперед, влево, вправо)
* повороты (влево, вправо)
* вращения

**Положения и движения ног:**

* приседания
* махи вперед, держась за опору
* выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх
* подскоки на месте
* упражнения с отягощающими предметами —мешочками, гантелями, набивными мячами

**ИГРЫ**

* Прыгни-присядь
* Охотники и утки
* Кто скорее к кегли
* Не оставайся на полу
* Дорожка препятствий
* Стоп
* Перелет птиц
* Мышеловка
* Не попадись
* Ловишка

**ОЖИДАЕМЫЕ РУЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.**

1. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
2. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
3. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;

22

1. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
2. Выполнять разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
3. Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
4. Самостоятельно проводить подвижные игры;

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)**

**Цели и задачи основных видов движений:**

**Ходьба и бег.**

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. При освоении ходьбы и бега происходит:

* укрепление мышц туловища, спины и живота
* тренировка мелких мышц стопы
* формирование правильной осанки
* развитие координации движений рук и ног
* развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**Прыжки.**

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. При прыжках происходит:

* укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
* тренировка глазомера
* тренировка координации движений
* развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

**Лазание.**

Учить перелезать по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали.

При ползании и лазанье происходит:

* развитие гибкости позвоночника
* укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

**Метание, бросание и ловля мяча**.

Добиваться активного движения кисти руки при броске. При метании, бросании и ловле мяча происходит:

* укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
* развитие глазомера, меткости
* развитие координации движений
* развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

**Равновесие.**

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

* чувство равновесия
* вестибулярный аппарат,
* собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

**Построение и перестроение.**

Учить быстро перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично в заданном темпе.

**Психофизические качества.**

Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность, самостоятельность, творчество, решительность, смелость, фантазию.

**КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ ПОСТРОЕНИЕ** самостоятельнобыстро и организованно

23

* в колонну по одному, парами
* в круг
* в несколько колонн
* в шеренгу
* круг в круге
* диагональ

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ**

* из колонны по одному в несколько на ходу
* из одного круга в несколько
* с расчетом на «первый-второй» в две шеренги

**ХОДЬБА**

* Скрестным шагом
* В приседе и полуприседе
* Спиной вперед
* Гимнастическим шагом
* Чередование разных видов ходьбы
* В разных построениях
* С преодолением препятствий
* С закрытыми глазами 4-5 м.
* Продолжительная 40-45 мин.

**БЕГ**

* Отводя назад согнутые ноги в коленях
* Поднимая вперед прямые ноги
* Прыжками
* В сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)
* Широкими шагами через препятствия высотой 10-15 см
* В медленном темпе (2-3 мин.)

**ПРЫЖКИ**

* Вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом
* Вверх, смещая ноги вправо, влево
* Из глубокого приседа
* С продвижением вперед на расстояние 5-6 м
* С продвижением вперед по гимнастической скамейке
* Боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию
* С продвижением вперед с зажатым между ног предметом
* Попеременно на одной и другой ноге
* На одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек
* Через веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево,продвижением вперед
* В длину с места 80-100 см.
* Вверх и вниз по наклонной доске
* С пола на предмет толчком одной ногой и двумя ногами
* С короткой скакалкой на месте вращая ее вперед и назад, в беге, парами

24

* Через обруч, вращая его как скакалку

**КАТАНИЕ МЯЧА**

* Друг другу набивного мяча

**БРОСАНИЕ МЯЧА**

* Вверх и ловля его (не менее 20 раз подряд)
* Вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз подряд)
* Друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении
* Друг другу стоя лицом и спиной, на коленях. Набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад
* И ловля мяча от стены: отскоком от стены, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч
* Отбиваниео землю одной и двумя руками, продвигаясь бегом 6-8 м.

**МЕТАНИЕ МЯЧА**

* В горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. правой и левой рукой
* В вертикальную цель правой и левой рукой
* Вдаль правой и левой рукой 6-12 м.
* В цель - стоя на коленях, сидя, лежа
* В движущуюся цель правой и левой рукой

**ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ**

* На четвереньках спиной назад по скамейке
* По скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками
* По полу на животе,
* По гимнастической стенке чередующимся шагом ритмично, быстро
* Вверх по гимнастической стенке, слезание по диагонали
* Перелезание через препятствие

**РАВНОВЕСИЕ**

* Ходьба по скамейке, доске (ширина 15-10 см, высота 35-40 см)
* Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть через палку.
* Ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на спине
* Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
* Ходьба по скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делать под ней хлопок

•Ходьба перешагивая через палки, положенные на стул

* Прыжки на скамейке
* Бросать и ловить мяч, стоя на скамейке
* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске
* Стоять на одной ноге, закрыв глаза
* После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Упражнения для головы:**

* вверх
* вниз
* повороты направо, налево
* наклоны

**Упражнения для рук и плечевого пояса:**

25

* поднимать руки вверх, вперед, в стороны
* -поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь
* - отставляя одну ногу назад на носок
* - прижимаясь к стене
* поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки кподнимать и опускать плечи
* энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы

сжаты в кулаки): отводить локти назад и выпрямить руки в стороны из положения руки перед грудью

* круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч)
* разнонаправленные движения руками
* вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку

**Упражнения для туловища:**

* поворот в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам
* наклоны вперед, подняв руки вверх, медленно, держа руки в стороны
* вращения
* в упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать в этом положении
* переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади
* садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться
* прогибаться, лежа на животе
* лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета
* пробовать присесть и встать на одной ноге
* поочередно поднимать ноги, согнутые в колене
* поочередно поднимать прямые ноги
* на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги

**Упражнения для ног:**

* приседания
* махи вперед, держась за опору
* выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх
* подскоки на месте
* упражнения с отягощающими предметами —мешочками, **ИГРЫ**
* Мышеловка
* Удочка
* Передача мяча назад над головой в колонне
* Перелет птиц

26

* Гуси-Лебеди
* Ловишки с ленточками
* Пожарные на учении
* Не оставайся на полу
* Найди свою пару
* Медведь и пчелы
* Совушка
* Хитрая лиса
* Найди свой цвет
* Кто скорее до кегли
* Охотники и зайцы
* Поймай ленту
* Переправься по кочкам
* Караси ищука
* Третий лишний
* Быстро по местам
* Кто дальше

**13.ОЖИДАЕМЫЕ РУЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.**

1. Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
2. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
3. выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
4. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
5. Сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления;
6. Отбивать, передавать мяч разными способами; точно попадать в цель

(вертикальную, горизонтальную, кольцеброс и другие);

1. Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату, шесту способом «в три приема»;
2. Организовать игру с группой сверстников

**14.МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

27

**15.ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к с ебе и с воему з доровью, к з доровью близких, к л юдям, к т руду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями.**

Так как большая часть жизни ребенка проходит в семье , развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи - родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребенка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни. Проблему оздоровления дошкольника можно решить только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьей.

**18..Перечень программ, технологий, пособий**

Для реализации основных целей (сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре) и задач (развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей)

применяется ряд рабочей документации, который помогает достигнуть положительных результатов по физической культуре детьми дошкольного учреждения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Перечень программ, технологий, пособий** |  |  |
| Программы, технологии | Методические пособия |  | Дидактические пособия |
| **Программа воспитания и** | Пензулаева | Л.И. |  |
| **обучения в детском саду** | **Физкультурные занятия в** |  |
| «От рождения до школы» | **детском** | **саду** Вторая | младшая |  |
| под ред. Н.Е.Веракса, | группа. | М.,Мозаика-Синтез, |  |
| Т.С.Комаровой, | 2009г |  |  |  |

28

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| М.А.Васильевой | (М., | Пензулаева | Л.И. |
| МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |  | **Физкультурные** | **занятия** | **в** |
| 2010г) |  | **детском саду** Средняя группа. |
| **Методические** |  | М.,Мозаика-Синтез, 2009г |  |
| **рекомендации** | **к** | Пензулаева | Л.И. |
| **«Программе воспитания** | **Физкультурные** | **занятия** | **в** |

* **обучения в детском детском саду** Старшая группа.

**саду»** /под ред.В.В.М.,Мозаика-Синтез, 2009г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Гербовой, Т.С. Комаровой. | Л.И.Пензулаева | **Физическая** |  |
| – 2-е изд., испр. и доп. – М.: | **культура в** | **детском** | **саду.** |  |
| Мозаика-Синтез, 2006 | Система | работы | в |  |
|  | подготовительной | к школе |  |
|  | группе М.: Мозаика-Синтез, |  |
|  | 2012год |  | **Сборник** |  |
|  | Э.Я.Степаненкова |  |
|  | **подвижных игр** М.,Мозаика- |  |
|  | Синтез 2011 |  |  |  |  |
|  | Степаненкова Э.Я. **Методика** |  |
|  | **проведения** | **подвижных** | **игр** |  |
|  | М.,Мозаика-Синтез, 2010г. |  |  |
|  | Степаненкова Э.Я. **Физическое** |  |
|  | **воспитание** | **в детском** | **саду** |  |
|  | М.,Мозаика-Синтез, 2008г. |  |  |
|  | В.А.Доскин, Л.Г.Голубева **Как** |  |
|  | **сохранить** | **и** | **укрепить** |  |
|  | **здоровье** | **ребёнка**, | М., |  |
|  | Просвещение, 2006 |  |  |  |
|  | М.А.Рунова |  |  |  |  |

**Дифференцированные**

**занятия** **по** **физической**

**культуре с детьми 5-7 лет**,М.,

Просвещение, 2006

**Система** **физического**

**воспитания** в ДОУ(Маханева

М.Д.)\ автор-составитель,

О.М.Литвинова – Волгоград:

Учитель, 2007

Пензулаева Л.И.

«**Оздоровительная**

**гимнастика.** 3-7лет». –М.:

Мозаика-Синтез, 2010год

Симакова Н.Д.

«**Физкультурные** **досуги** **с**

**детьми младшего, среднего,**

**старшего** **дошкольного**

**возраста»**–Екатер-г, 1995г

Л.И.Пензулаева **Подвижные**

**игры и игровые упражнения**

**для детей 5-7 лет** М.,ВЛАДОС

2001

29

1. **Годовой план. Перспективное планирование**

На 2018-2019 уч. год запланировано по 12 физкультурных досугов в каждой группе , 3 праздника в средней группе, 4 праздника в старших группах.

**Цель:** снять зажатость,нерешительность,скованность,развивать уверенность в своихсилах, в своей причастности к общему делу, создавать радостное настроение

Так же в своем планирование отвожу работу с родителями. Запланировала анкетирование, консультации, Различные спортивные мероприятия родителями. Ноябрь «Утренняя гимнастика в детском саду»

Выставка детских рисунков «Зимние забавы»

Февраль «Основные принципы и средства закаливания»

Март «Игры для детей весной на улице»

Апрель- май «Зрение и здоровье»

* Игры для девочек». «Игры для мальчиков»
* физкультурно-оздоровительных мероприятиях использую разнообразные виды движений: от хорошо знакомых детям подвижных игр до совместной с взрослыми или сверстниками .

Всё это стимулирует активность детей («мы сами»), они начинают интересоваться умениями товарищей, помогают друг другу, обмениваются опытом, учатся действовать совместно.

На 2018-2019 запланирована работа по профилактики плоскостопия, осанки, Так же различные игровые упражнения на укрепление мышц спины, ног, рук. массажи, дыхательная гимнастика.

**Определена основная цель:** развитие психически и физически здоровой личности,формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми.

|  |  |
| --- | --- |
| Вторая младшая группа |  |
| дата |  | мероприятия |
| ноябрь |  | Физ. Досуг «Мишина малина» по стих. В. Степанова |
| январь |  | Физ. Досуг «Здравствуй снеговик» |
| май |  | Физ. досуг «Мой весёлый звонкий мяч» |

|  |  |
| --- | --- |
| **седняя группа** |  |
| дата | Мероприятие |
| февраль | физ. Досуг «Мы солдаты» |
| май | физ. Досуг «Путь в страну здоровье» |
| июнь | физ. Досуг «Занимательная физкультура» |

Консультация для родителей.

Май-Июнь «Игры для девочек . Игры для мальчиков»

|  |  |
| --- | --- |
| **Старшая группа** |  |
| дата | мероприятия |
| Ноябрь | физ. Досуг Эстафеты |
| Февраль | физ. Досуг «Зимние забавы» |
| Апрель | физ. Досуг « Страна здоровья» |
| Спортивные праздники |  |
| дата | мероприятие |
| ноябрь | Спорт, движенье и вода быть здоровым на всегда.» |
| февраль | «Богатырская сила» |

Выставка детских рисунков «Зимние забавы

«Основные принципы и средства закаливания»

**Подготовительная группа**

|  |  |
| --- | --- |
| дата | Мероприятие |
| Ноябрь | физ. Досуг «Юные пожарники» |
| Февраль | физ. Досуг « Мы богатыри» |
|  |  |
| Апрель | физ. Досуг «Путешествие в страну здоровья» |
| Май | физ. Досуг «Занимательная физкультуры» |
| Спортивные праздники |  |
| дата | Мероприятие |
| февраль | «Богатырская сила» |
| апрель | « Планета здоровья» |
| Июнь | « Я и дорога» |

Консультации для родителей

Март «Утренняя гимнастика в детском саду»

Ноябрь «зрение и здоровье»

**Перспективное планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | отталкивании; |  |  |  | диаметра; | две | « Быстро в домик» |  |
| НОЯБРЬ | Упражнять | в | сохранении | Обруч | (4 | шт.) | Упражнение |  | на |
|  | равновесия при ходьбе на | Шнуры (длина 2 | равновесие «Пойдем по |
|  | ограниченной |  | площади | метра) |  | см. | мостику» |  |  |  |
|  | опоры; Упражнять | в | стр.28- |  | 29 | Прыжки | из обруча | в |
|  | прыжках с приземлением | Пензулаева |  | обруч. |  |  |  |  |
|  | на полусогнутые ноги; в |  |  |  |  | Прокатывания мяча. |  |
|  | энергичном отталкивании |  |  |  |  | « Догони мяч» |  |  |
|  | мяча при | прокатывании |  |  |  |  |  |  |
|  | друг другу. |  |  |  |  |  |  |  | «Машины | поехали | в |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | гараж» |  |  |  |  |
| ДЕКАБРЬ | Упражнять детей в ходьбе | Мячи |  | большого | Прокатывания | мяча | в |
|  | и беге с остановкой по | диаметра | на | прямом направлении; |  |
|  | сигналу | по |  | кругу | с | количество |  | Ползание |  | между |
|  | поворотом |  | в | другую | детей; Две дуги. | предметами, не задевая |
|  | сторону; |  |  | развивать | Предметы(5-6 | их. |  |  |  |  |  |
|  | координацию |  | движений | шт.) |  |  |  | Ходьба | и | бег | между |
|  | при ползание. |  |  |  | См. | стр.30-31. | предметами(5-6шт.) |  |
|  |  |  |  |  |  | Пензулаева |  | Игр. «Быстрый мяч» |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | » |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Под. |  | Игра | «Зайка |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | серенький | умывается», |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | « Кот и воробушки» |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЯНВАРЬ | Упражнять |  | детей | в | Две |  | доски | Прыжки |  | « | Через |
|  | равновесии при ходьбе по | (ширина 25см., | болото» |  |  |  |  |
|  | полусогнутые |  | ноги | в | детей |  | большого | Прыжки «Зайки мягкие |
|  | прыжках. | Упражнять | в | диаметра. |  | лапки» |  |  |  |  |
|  | прокатывании | мяча друг | Обручи |  | по | Равновесие « В лес по |
|  | другу; прыжках из обруча | количеству |  | тропинке» |  |  |  |
|  | в обруч. |  |  |  |  | детей, | ленточки | Подвижная |  | игра |
|  |  |  |  |  |  | по | количеству | «Ловкий шофер» |  |
|  |  |  |  |  |  | детей. См. стр.33 | « | Где | спрятался |
|  |  |  |  |  |  | – 35 Пензулаева. | мышонок» |  |  |  |
| ФЕВРАЛЬ | Развивать |  |  | умение |  |  |  |  | Игровое | упр. |  | « |
|  | действовать по | сигналу; | Мячи |  | среднего | Прокати и не задень»; « |
|  | упражнять | в |  | ползании; | размера на | пол | Проползи и не задень»; |
|  | Упражнять детей в ходьбе | группы | детей; | Ползание» Паучки» |  |
|  | с выполнением | заданий; | Две | доски | для | Ходьба | на | равновесие |
|  | развивать | координацию | ползания; |  | возле | каждого | кубика |
|  | движений; в равновесии. |  | предметы( | 5- | остановиться |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 6шт.) |  | Флажки | выполнить присед |  |
|  |  |  |  |  |  | по | количеству | Подвижная |  | игра |
|  |  |  |  |  |  | детей; | ленточки | «Поймай комара», « По |
|  |  |  |  |  |  | по | количеству | ровненькой дорожки» |
|  |  |  |  |  |  | детей. |  |  | Ходьба друг за другом |
|  |  |  |  |  |  | См. |  | стр.35-37 | или | игра | легкой |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 33 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | Пензулаева. | подвижности |  |
|  |  |  |  |  |
| МАРТ | Упражнять детей в ходьбе | Кубики (6-8шт.) | Равновесие « | пройди и |
|  | и беге врассыпную, с | расставленные | не задень»; |  |  |
|  | выполнением |  | заданий | на 40см. друг от | Прыжки | « | Лягушки |
|  | ,развивать ориентировку в | друга. Кубики по | попрыгушки» |  |
|  | пространстве; | упражнять | числу |  | детей. | Прыжки со скамейки на |
|  | в | приземление | на | Мячи |  | по | мат; |  |  |  |  |
|  | полусогнутые |  | ноги | в | количеству | Прокатывания | мяча |
|  | прыжках со скамейки, в | детей , | Скамейка | друг другу. |  |  |
|  | прокатывание мяча |  | ( высота 20 см.) | Подвижная |  | игра |
|  |  |  |  |  |  |  | см. стр.38- 41 | «Найди свой домик»; « |
|  |  |  |  |  |  |  | Пензулаева. | Найдем птенчика»; |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | « коршун и птенчики». |
| АПРЕЛЬ | Упражнять детей в ходьбе | Две |  | доски; | Ползание | « | Жучки на |
|  | и беге с остановкой по | кубики |  | по | брёвнышке» |  |
|  | сигналу; | прокатывания | количеству | Равновесие | «Пройдем |
|  | мяча | между | предметами; | детей; | по обеим | по мостику» |  |
|  | упражнять в ползании на | сторонам | зала | Прокатывания | мяча |
|  | повышенной | опоре: | и | расположены 5- | между предметами. |
|  | сохранение |  | равновесия | 6шт. |  |  | Ползание под дугой. |
|  | при ходьбе по доске. |  | предметов(мячи, | Подвижная |  | игра» |
|  |  |  |  |  |  |  | кегли); Две дуги. | Лягушки», |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | См. | стр.41-43. | « Птица |  | и | птенчики» , |
|  |  |  |  |  |  |  | Пензулаева. | Игры |  |  |  | малой |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | подвижности | «Найдем |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | лягушонка», | «Найдем |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | птенчика» |  |  |
| МАЙ | Упражнять детей в ходьбе | Набивные |  | Равновесие |  |  |
|  | колонной по одному, беге | мячи(4-5шт.), | «Перешагни | не |
|  | в рассыпную; прыжках на | Обручи | по | наступи» |  |  |  |
|  | двух | ногах | между | количеству | Прыжки « С пенька на |
|  | предметами.Упражнять | в | детей. | Мячи для | пенёк |  |  |  |  |
|  | ходьбе и | беге | вокруг | подгруппы | Прокатывания | мяча |
|  | предметов; |  | развивать | детей, |  | 5-6 | между предметами. |
|  | координацию | движений | шнуров |  | Под. Игра» Птица и |
|  | при | ходьбе |  | переменным | (косичек),Кольца | птенчики», |  |  |
|  | шагом. |  |  |  |  | по количеству | « Найди свой цвет» |
|  |  |  |  |  |  |  | детей. |  | См. | Игра |  |  |  | малой |
|  |  |  |  |  |  |  | стр.45,50 |  | подвижности | по |
|  |  |  |  |  |  |  | Пензулаева | выбору детей. |  |
| ИЮНЬ | Упражнять детей в ходьбе | Кубики | по | « Ровным шажком», |
|  | и беге по кругу; в | количеству | Прыжки « Змейкой» |
|  | сохранение |  | равновесия | детей, | мячи по | « брось и поймай» |
|  | при | ходьбе |  | по | количеству | Ползание |  |  | на |
|  | ограниченной |  | площади | детей, |  | две | повышенной | опоре; |
|  | опоры; повторить прыжки | скамейки, | две | под. | Игра | «Зайка |
|  | между |  | предметами; | веревки | для | серенький сидит», под. |
|  | Разучивать |  | прыжки | в | выкладывания | Игра « Кролики», игра |
|  | длину с места; упражнять | канавки (ширина | малой |  | подвижности |
|  | в бросании мяча об пол и | 15 |  | см.)см. | «Найдем зайку» |
|  | ловле его руками |  |  | стр.54,57 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Пензулаева. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 34 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Перспективное планирование Средняя группа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДАТА | ЗАДАЧИ |  |  |  |  |  |  |  |  | ПОСОБИЯ |  |  |  | О. В. Д. и Под.игра |  |  |  |
| НОЯБРЬ | Упражнять | детей | в | ходьбе | и | Гимнастическая |  | Равновесие- | ходьба | по |
|  | беге по кругу, метание на | скамейка, | кубики | гимнастической | скамейки |
|  | дальность, | упражнять | в | по | количеству | с мешочком на голове. |  |
|  | прыжках, упражнять в ползание | детей, | мячи | ( | Прыжки | на | двух | ногах |
|  | на животе | по | гимнастической | диаметр | 20-25), | через шнуры. |  |  |  |  |
|  | скамейке, Упражнять детей в | набивные мячи. |  | Бросание | мяча | вверх | и |
|  | бросках |  | мяча | о | землю, | Шнуры. |  |  | ловля. |  |  |  |  |  |
|  | повторить | ползание |  | на |  |  |  |  | Перебрасывание |  | мяча |
|  | четвереньках. | Прокатывание |  |  |  |  | друг другу. |  |  |  |  |
|  | мяча, упражнять в ходьбе |  |  |  |  | Ползание | в | шеренгах | в |
|  | между предметами. |  |  |  |  |  |  |  |  | прямом направление. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Прыжки | на | двух | ногах |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | между предметами. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П/и «Самолёты», «Салки», |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | « Лиса и куры», « |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Цветные автомабили». |  |
| ДЕКАБРЬ | Упражнять детей в прыжках с | Кубики |  | по | Равновесие- | ходьба | по |
|  | приземлением на полусогнутые | количеству | детей, | шнуру. |  |  |  |  |  |
|  | ноги, прокатывание мяча между | мячи, | набивные | Прыжкам | на | двух | ногах |
|  | предметами, развивать глазомер | мячи, | платочки | по | через шнуры. |  |  |  |  |
|  | при перебрасывание мяча друг | количеству | детей, | Прокатывание |  | мяча |
|  | другу, повторить ползание на | шнуры. |  |  | между предметами. |  |  |
|  | четвереньках, |  |  |  | учить |  |  |  |  | Прыжки со скамейки. |  |
|  | правильному хвату рук за края |  |  |  |  | Перебрасывание |  | мяча |
|  | скамейки | при | ползание | на |  |  |  |  | друг другу. |  |  |  |  |
|  | животе, | повторить упражнение |  |  |  |  | Ползание |  | в | прямом |
|  | на равновесие. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | направление. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Ползание |  |  |  |  | по |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | гимнастической скамейки. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П/и «Птички и кошка», « |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Зайцы и волк», «У |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | медведя во бору «. |  |  |
| ЯНВАРЬ | Упражнять | детей |  | в ходьбе | Гимнастическая |  | Отбивание малого | мяча |
|  | между | предметами, | повторит | скамейка, | кегли | ( | одной рукой о пол. |  |  |
|  | упражнения | в |  | прыжках. | 5шт), обручи по | Прыжки на двух ногах, |
|  | Упражнять в ходьбе со сменой | количеству | детей, | продвигаясь вперёд. |  |  |
|  | направляющего |  | .Повторить | мячи, |  | шнуры, | Прокатывание мячей друг |
|  | ходьбу |  | и | бег |  | между | канат. |  |  |  | другу в парах. |  |  |  |
|  | предметами, | ползание |  | по |  |  |  |  | Прыжки | на | двух | ногах |
|  | гимнастической |  |  | скамейке. |  |  |  |  | справа и слева от шнура |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 36 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Развивать |  |  | ловкость | в |  |  |  |  | продвигаясь вперёд. |  |  |
|  | упражнениях |  | с | мячом. |  |  |  |  | Лазание под шнур. |  |  |
|  | Упражнять в ходьбе со сменой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ведущего, |  |  | с |  |  | высоким |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подниманием |  |  | колен, | в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | равновесии |  | при |  | ходьбе | по |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гимнастической скамейке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ФЕВРАЛЬ | Упражнять |  | детей в ходьбе и | Гимнастическая |  | Прыжки | на | двух | ногах |
|  | беге между предметами, в | скамейка, мешочки | через шнуры. |  |  |  |
|  | равновесии, | повторить задание | по | количеству | Прокатывание мячей друг |
|  | в прыжках. Прыжки из обруча в | детей, | мячи | по | другу. |  |  |  |  |
|  | обруч. Развивать ловкость при | количеству | детей, | Перешагивание | через |
|  | прокатывании | мяча | между | обручи, кегли. |  | набивные мячи. |  |  |
|  | предметами. Ловля мяча двумя |  |  |  |  | Прыжки через бруски. |  |
|  | руками, | закреплять | навык |  |  |  |  | Перебрасывание | мячей |
|  | ползания |  | на |  | четвереньках. |  |  |  |  | друг другу, стоя в |
|  | Упражнять детей в ходьбе с |  |  |  |  | шеренге. |  |  |  |  |
|  | изменением направления. |  |  |  |  |  | Метание | в вертикальную |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | цель. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Ползание |  |  |  | по |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | гимнастической скамейки. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| МАРТ | Упражнять |  | детей |  | в | ходьбе | и | Гимнастическая |  | Лазание |  |  |  | по |
|  | беге по кругу с изменением | скамейка, | доска, | гимнастической скамейки. |
|  | направления |  |  |  | движения. | шнуры |  | .Мячи, | Ходьба по доске, лежащей |
|  | Упражнять детей в прыжках с | мешочки, | обручи, | на полу. |  |  |  |  |
|  | места, в бросании мячей сетку. | флажки. |  |  |  | Прыжки | на | двух | ногах |
|  | Прокатывание | мяча | между |  |  |  |  | через шнур. |  |  |  |
|  | предметами, |  | упражнять | в |  |  |  |  | Прокатывание | мяча |
|  | ползании |  | на |  | животе | по |  |  |  |  | между предметами. |  |  |
|  | скамейке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Равновесие- | ходьба | по |
|  | Упражнять |  | в | равновесии | и |  |  |  |  | скамейке | с мешочком на |
|  | прыжках. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | голове |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П/и « Самолёты», « |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Охотники и зайцы», « |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Лошадка». |  |  |  |
| АПРЕЛЬ | Упражнять |  | детей |  | в | ходьбе | и | Мячи |  |  | по | Прыжки в длину с места. |
|  | беге в колонне по одному, | количеству детей. | Метание |  | мячей |  | в |
|  | метание |  | мешочков | в | Гимнастическая |  | вертикальную цель. |  |  |
|  | горизонтальную |  |  | цель. | скамейка, Мешочки | Отбивание | мяча | одной |
|  | Повторить |  |  | ползание | на | , кегли, Обручи. |  | рукой несколько раз. |  |
|  | четвереньках, | упражнять | в |  |  |  |  | Метание мешочков в цель. |
|  | ходьбе с выполнением заданий |  |  |  |  | П/и « Совушка», « Птички |
|  | по сигналу воспитателя. |  |  |  |  |  | и кошка», « Догони пару». |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| МАЙ | Упражнять |  | детей | в ходьбе | Скакалка, мячи | по | Прыжки через шнур. |  |
|  | парами, |  | в |  |  | сохранении | количеству | детей, | Метание мешочков. |  |  |
|  | устойчивого | равновесия при | мешочки, |  |  | Прыжки | на | правой | и |
|  | ходьбе | по |  | уменьшенной | предметы, | палки | левой ноге. |  |  |  |
|  | площади. Упражнять в ходьбе | гимнастические | по | Ходьба |  |  |  | по |
|  | колонной |  |  | по |  |  | одному, | количеству детей. | гимнастической скамейке |
|  | повторить | ходьбу | со | сменной |  |  |  |  | приставным шагом. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 37 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | направления., |  | развивать |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ловкость | в | упражнениях | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | мячом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИЮНЬ |  | Упражнять | детей в ходьбе и |  | Гимнастическая |  | Прыжки | на | двух | ногах |
|  |  |  | беге между предметами, в |  | скамейка, | мешочки |  | через шнуры. |  |  |
|  |  |  | равновесии, | повторить задание |  | по | количеству |  | Прокатывание мячей друг |
|  |  |  | в прыжках. Прыжки из обруча в |  | детей, | мячи по |  | другу. |  |  |  |  |  |
|  |  |  | обруч. Развивать ловкость при |  | количеству | детей, |  | Перешагивание | через |
|  |  |  | прокатывании | мяча | между |  | обручи, кегли. |  | набивные мячи. |  |  |
|  |  |  | предметами. Ловля мяча двумя |  |  |  |  |  |  |  | Прыжки через бруски. |
|  |  |  | руками, | закреплять | навык |  |  |  |  |  |  |  | Перебрасывание | мячей |
|  |  |  | ползания | на | четвереньках. |  |  |  |  |  |  |  | друг другу, стоя в |
|  |  |  | Упражнять детей в ходьбе с |  |  |  |  |  |  |  | шеренге. |  |  |  |  |
|  |  |  | изменением направления. |  |  |  |  |  |  |  |  | Метание | в | вертикальную |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | цель. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Ползание |  |  |  | по |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | гимнастической скамейки. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 38 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НОЯБРЬ | Повторить | ходьбу | с | Мячи |  | по | Прыжки на левой и правой |
|  | высоким |  | поднимание | количеству детей, | ноге по переменно |  |  |
|  | колен, |  | перебрасывание | гимнастическая | Ползание | на |  | четвереньках, |
|  | мяча | в |  | шеренгах, | скамейка, | Мячи | подталкивая | мяч | головой, |
|  | упражнять | в | ходьбе | с | (диаметр 6 -8 см.) | ведение мяча в ходьбе |  |
|  | изменением | направления | см. стр.38, 41 | Равновесие | - | ходьба | по |
|  | движения, | упражнять | в | Пензулаева |  | гимнастической скамье |  |
|  | ползание |  |  |  | по |  |  |  | Перебрасывание мяча друг |
|  | гимнастической скамейке и |  |  |  | другу |  |  |  |  |  |  |
|  | ведение |  | мяча | между |  |  |  | Под. Игра | « | Не оставайся |
|  | предметами. |  |  |  |  |  |  | на полу», « Пожарные на |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | учение», « Найди и |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | промолчи» |  |  |  |  |
| НОЯБРЬ | Упражнять в ходьбе между | Гимнастическая | Ведение мяча в ходьбе на |

39

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | предметами, |  | равновесии, | скамейка, | Мячи | расстояние 6 м. |  |  |
|  | Упражнять |  | в | прыжках, | по | количеству | Ползание |  |  |  | по |
|  | повторить |  | ходьбу | с | детей, | Набивные | гимнастической | скамейки |
|  | выполнением | действий по | мячи, | мешочки | на четвереньках |  |  |
|  | сигналу воспитателя. |  |  | .Канат. См. стр.43, | Ходьба на носках, руки за |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 46. Пензулаева | головой, между набивными |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | мячами. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Подлезание | под | шнур |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | прямо и боком |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Прыжки на правой и левой |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ноге. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Под. Игра | « | Ловишки |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | перебежки», « Удочка» |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | « Пожарные на учение» |
| ДЕКАБРЬ | Учить |  |  |  | сохранять | Флажки | по | Ходьба | по | наклонной |
|  | провальную |  | дистанцию | количеству детей, | доске, прямо, руки в |
|  | друг от друга при беге и | набивные | мячи, | стороны, |  | переход | на |
|  | ходьбе. |  |  |  | Повторить | мячи |  | по | гимнастическую | скамейку. |
|  | перебрасывание |  |  | мяча; | количеству детей, | Ходьба | через | набивные |
|  | Повторить |  | прыжки | по | обручи |  | по | мячи. |  |  |  |  |
|  | переменно тот на правой то | количеству детей, | Переброска | мячей | друг |
|  | на левой ноге; упражнять в | наклонная | доска. | другу | в | парах | в |
|  | ползание |  | и |  | переброски | Гимнастическая | произвольным способом. |
|  | мяча. |  |  |  |  |  |  | скамья. См. стр. | Ползание |  | по | прямой, |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 47, 51 Пензулаева. | подталкивая мяч головой. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Под. Игра « Ловишки с |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ленточками» | , |  | «Не |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | оставайся на полу» |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ДЕКАБРЬ | Упражнять детей в ходьбе и | Мячи | большого | Лазанье |  |  |  | на |
|  | беге | в |  |  | рассыпную, | диаметра, |  | гимнастическую, |  | не |
|  | закреплять | умение | ловить | Гимнастическая | пропуская реек. |  |  |
|  | мяч; повторить ползание по | скамейка, |  | Равновесие | - ходьба по |
|  | гимнастической | скамейке. | Мешочки | с | гимнастической скамейке , |
|  | Равновесие |  | и | прыжках. | песком. Предметы | перешагивание предметы. |
|  | Закреплять бег и ходьбу по | ( |  | кубики, | Прыжки | на | двух | ногах |
|  | кругу. |  |  |  |  |  |  | набивные | мячи, | между предметами. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | кегли и т.д.) | Подвижная игра «Охотники |
|  |  |  |  |  |  |  |  | См. стр.52, 56. | и зайцы», « Хитрая лиса» |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Пензулаева |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ЯНВАРЬ | Упражнять детей в умении | Мячи | большого | Лазанье по гимнастической |
|  | сохранить |  |  | в |  | беге | диаметра. |  | стенки, |  | ходьба | по |
|  | правильную |  | дистанцию | Гимнастическая | гимнастической | скамейке, |
|  | друг от друга, разучить | скамейка, |  | прыжки | на | двух | ногах |
|  | ходьбу по наклонной доске, | мешочки | по | между |  |  | кеглями, |
|  | повторять | перебрасывание | количеству детей, | перебрасывание | мяча | друг |
|  | мяча, | Упражнять | в | набивные мячи, | другу. |  |  |  |  |
|  | ползание |  | и |  | переброске |  |  |  | Под. Игры «Мы весёлые |
|  | мяча, упражнять в ходьбе и |  |  |  | ребята»,» |  |  | Смелые |
|  | беге | в |  |  | рассыпную, |  |  |  | воробушки», «Летает не |
|  | закреплять умение | ловить |  |  |  | летает». |  |  |  |  |
|  | мяч, | упражнять |  | в |  |  |  |  |  |  |  |  |

40

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | сохранении |  | устойчивого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | равновесия. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ФЕВРАЛЬ | Упражнять детей в ходьбе и | Гимнастические | Ходьба по гимнастической |
|  | беге |  | в |  | рассыпную, | палки, |  |  |  | скамейке, | прыжки | через |
|  | повторить | упражнения | в | гимнастическая |  | бруски, бросание мячей в |
|  | прыжках | и |  | забрасывания | скамейка, | бруски | корзину, |  | бег |  | по |
|  | мяча в корзину. Закреплять | 5-6 шт., мячи по | гимнастической скамейки. |
|  | навык |  |  |  | энерг7ичного | количеству детей, | Под. Игры «Охотники и |
|  | отталкивания |  |  | и | дуги, | набивные | зайцы», «Мороз красный |
|  | приземления | полусогнутые | мячи. |  |  |  | нос», « Кто быстрее». |  |  |
|  | ноги. Упражнять в лазание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | под дугу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ФЕВРАЛЬ | Упражнять детей в ходьбе и | Гимнастическая |  | Метание | мешочков | в |
|  | беге | между | предметами, | скамейка, мячи по | вертикальную |  |  | цель, |
|  | разучить |  |  | метание | в | количеству детей, | Подлезание | под палку, |
|  | вертикальную | цель, | мешочки |  | по | перешагивание через шнур, |
|  | упражнять | в | лазание под | количеству детей | ползание |  |  |  |  | по |
|  | палку | и | перешагивание |  |  |  |  | гимнастической | скамейки, |
|  | через неё, лазание на |  |  |  |  | прыжки с ноги, на ногу |
|  | гимнастическую | стенку, |  |  |  |  | продвигаясь вперед. |  |  |
|  | повторить |  | задание | в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | прыжках и с мячом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| МАРТ | Упражнять детей в ходьбе | Мешочки |  | по | Равновесие \_ |  | ходьба | по |
|  | колонной по одному, с | количеству |  | по | канату | боком | приставным |
|  | поворотом |  | в | другую | количеству детей. | шагом | с | мешочком | на |
|  | сторону |  | по | сигналу, | Канат, | набивные | голове, прыжки на двух |
|  | упражнять | в | прыжках | и | мячи, | мячи | по | ногах через набивные мячи, |
|  | перебрасывании | мяча, | подгруппам |  | перебрасывание | мяча |  | друг |
|  | развивать |  |  | ловкость | и |  |  |  |  | другу. |  |  |  |  |  |  |
|  | глазомер. |  |  |  | Повторить |  |  |  |  | Прыжки в высоту с разбега, |
|  | ходьбу и бег по кругу с |  |  |  |  | метание мешочков в цель, |
|  | изменением |  | направления |  |  |  |  | ползание | на | четвереньках |
|  | движения, разучить прыжок |  |  |  |  | по прямой линии. Под. |
|  | в высоту с разбега, |  |  |  |  | Игра «Летает, не летает», « |
|  | упражнять |  | в | метании |  |  |  |  | Медведи и пчелы». |  |  |
|  | мешочков в цель, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| АПРЕЛЬ | Повторить ходьбу и бег по | Набивные | мячи, | Прыжки | на | месте | через |
|  | кругу, |  | упражнять | в | мешочки |  | по | скакалку, |  |  |  |  |  |
|  | сохранение равновесия при | количеству детей, | Прокатывание обруча друг |
|  | ходьбе | по |  | повышенной | гимнастическая |  | другу |  |  |  |  |  |  |
|  | опоре, |  | упражнять | в | скамейка, |  |  | Ходьба по гимнастической |
|  | прыжках |  | и | метание. | скакалки, | обручи | скамейки |  |  |  |  |  |
|  | Повторить | бег | и ходьбу | по | количеству | Бросание | малого | мяча |
|  | между |  |  |  | предметами, | детей. | Мячи | по | вверх одной рукой и ловля |
|  | разучивать |  | прыжки | с | количеству детей | его двумя |  |  |  |  |  |
|  | короткой |  |  |  | скакалкой. |  |  |  |  | Лазание по гимнастической |
|  | Упражнять в прокатывание |  |  |  |  | стенки |  |  |  |  |  |  |
|  | обруча, | Упражнять | в |  |  |  |  | Ходьба | между | набивных |
|  | длительном беге, | развивать |  |  |  |  | мячей |  |  |  |  |  |  |
|  | выносливость |  |  |  |  |  |  | Под. | Игра |  | «Горелки», |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | «Удочка», « Стой» |  |  |
| МАЙ | Упражнять детей в ходьбе и | Мячи |  |  | по | Ходьба по гимнастической |
|  | беге с поворотом в другую | количеству детей | скамейке |  |  |  |  |  |

41

|  |  |
| --- | --- |
| сторону по сигналу, ходьба Обручи | Прыжки на двух ногах с |

* перешагиванием Гимнастическая перепрыгиванием через

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | предметов | в | колонне | по | скамейка |  | предмет |  |  |  |  |
|  | одному, |  | упражнять |  | в | Дуги |  |  | Ползание |  |  | по |
|  | прыжке в длину с разбега, | Скакалки | по | гимнастической | скамейке |
|  | упражнять |  |  |  |  |  | в | количеству детей. | на ладонях и ступнях |
|  | перебрасывание | мяча | друг |  |  |  | Лазание на гимнастическую |
|  | другу, |  |  |  | повторить |  |  |  | стенку |  |  |  |  |
|  | упражнения на равновесие, |  |  |  | Ходьба н6а носках между |
|  | повторить бег на скорость, |  |  |  | набивными мячами. |  |
|  | развивать навык |  | ползания |  |  |  | Под. Игры | «Горелки», |
|  | по гимнастической стенки. |  |  |  | «Гуси-лебеди», |  | « |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Мышеловка», « | Пожарные |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | на учение» |  |  |  |
| ИЮНЬ | Упражнять | детей | в | беге, | мячи |  | по | Прокатывание | набивных |
|  | развивая | выносливость, | количеству | детей, | мячей |  |  |  |  |
|  | сохранять | равновесие | при | гимнастическая | Ходьба | на | носках | между |
|  | ходьбе | по | повышенной | скамейка, |  | предметами |  |  |  |
|  | опоре, повторить прыжки в | набивные мячи, | Лазание по гимнастической |
|  | высоту, |  | упражнять |  | в | Кегли |  | по | скамейки |  |  |  |
|  | подлезании |  | под | шнур, | количеству детей | Прыжок в высоту с разбега |
|  | повторить |  | ходьбу |  | с | Палки |  | по | Подлезание под дугу |  |
|  | выполнением упражнений в | количеству детей | Ходьба по горизонтальному |
|  | движении, |  | лазание |  | по |  |  |  | бревну. |  |  |  |  |
|  | гимнастической | Скамейки. |  |  |  | Под. Игры «Затейники», « |
|  | упражнять в равновесии и |  |  |  | Мы весёлые ребята», «Не |
|  | прыжках. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | оставайся на земле», « |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Удочка» |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Перспективный план подготовительная группа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | положение рук. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Подпрыгивание | на |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | месте | с | мягким |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | приземлением. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Под. Игра « хитрая |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | лиса», |  |  | « |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Мышеловка», | « |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Волк во рву». |  |
| НОЯБРЬ | Закреплять |  | навыки | в | Флажки по числу детей, | Метание в цель. |  |
|  | подлезании. Развитие чувство | верёвка, |  | кубы, | Ходьба |  |  | по |
|  | равновесия | в | ходьбе | по | гимнастические | палки, | гимнастической |  |
|  | разложенным |  |  | кубам. | гимнастическая | скамейка. | ходьбе. | Ходьба | по |
|  | Разучивание | комплекса | с | См. стр.22, 25 Комплекс | ровно разложенным |
|  | гимнастической |  |  | палкой. | для под. Группы. |  | кубам с последнего |
|  | Закреплять навыки лазания по |  |  |  | спрыгнут |  |  |
|  | гимнастической |  |  | стенки. |  |  |  | Лазание |  |  | по |
|  | Совершенствовать | бросание, |  |  |  | гимнастической |  |
|  | ловли и отбивания мяча от |  |  |  | стенки, |  |  |  |
|  | пола. Обучение метания в |  |  |  | Под. | Игра | « |
|  | горизонтальную цель. |  |  |  |  |  | Ловишка | бери |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ленту» ,» Волк во |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | рву», Кто быстрее к |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | своему флажку. |  |
| НОЯБРЬ | Обучение упражнениям | в | Гимнастическая | скамейка, | Подбрасывания |  |
|  | равновесии | на | уменьшенной | мячи по количеству детей, | мяча вверх и ловля. |
|  | площади |  |  |  | опоры. | верёвка, | гимнастическая | Лазание |  |  | по |
|  | Совершенствование бросание, | скамейка. СМ. стр.26, 30 | гимнастической |  |
|  | ловле и отбивании мяча от | Комплекс для под, группы | стенки |  |  |  |
|  | пола. | Совершенствование |  |  |  | Пройти по рейки с |
|  | навыка метания в цель. |  |  |  | мешочком |  | на |
|  | Обучение бега по наклонной |  |  |  | голове, |  | руки | в |
|  | плоскости. |  |  |  |  |  |  |  |  | стороны |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | приставным шагом, |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Отбивание мяча | с |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | продвижением | в |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | перёд. |  |  |  |
| ДЕКАБРЬ | Разучивание |  |  | комплекса | МЯЧИ ПО КОЛИЧЕСТВУ | Проползи |  | на |
|  | упражнений |  |  |  | мячом. | ДЕТЕЙ, | СКАМЕЙКА, | четвереньках | по |
|  | Закрепление | навыка | ходьбы | Обручи ,верёвка с грузом | гимнастической |  |
|  | на |  |  | четвереньках | на конце. См. стр. 35,39 | скамейки. | Лежа | на |
|  | проползанные | через | обруч. | комплекс под. Группы. | животе. |  |  |  |
|  | Совершенствовать | прыжки | с |  |  |  | Ходьба |  |  | на |
|  | места. | Закреплять | навык |  |  |  | четвереньках | по |
|  | подбрасывания и ловли мяча |  |  |  | гимнастической |  |
|  | одной | рукой. | Разучивание |  |  |  | скамейки |  |  |
|  | игры « Два Мороза « |  |  |  |  |  | Прыжки в длину с |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | места |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Подбрасывание | и |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ловля мяча каждой |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | рукой. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | « | Два |  | Мороза», |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | « | Удочка», | « |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Пустое место» |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 44 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДЕКАБРЬ | Совершенствовать | прыжки | с | Обручи | по | количеству | Прыжки в длину с |
|  | места. | Совершенствовать | детей, лестница, резиновые | места |  |  |  |  |
|  | лазанье | по | гимнастической | мячи, |  | флажки | по | Ходьба |  |  |  | по |
|  | стенке | переменным | шагом, | количеству |  |  | детей, | ребристой доске |  |
|  | закреплять |  |  | навык | ребристая доска. См. стр. | Подбрасывание |  |
|  | подбрасывания и ловли мяча. | 39,42 комплекс для под. | мяча и | ловля | с |
|  | Обучение | прокатывания | группы |  |  |  |  | поворотом, |  | с |
|  | обруча. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | хлопком. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Под. Игра «кто |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | первый добежит до |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | флажка» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | « Кто |  | быстрее |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | пролезет в обруч» |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | «Два Мороза» |  |
| ЯНВАРЬ | Разучивание |  | комплекса | Обручи | по | количеству | Ходьба |  |  |  | на |
|  | упражнений |  |  |  | на | детей, |  | флажки | по | четвереньках | по |
|  | гимнастических | скамейках, | количеству |  |  | детей, | гимнастической |  |
|  | закрепление | навыка | ходьбы | гимнастическая | скамейка, | скамейки, | прыжки |
|  | на четвереньках и Пролезание | ребристая доска. |  |  | в длину с места, |
|  | в обруч, совершенствовать |  |  |  |  |  | ходьба |  |  | по |
|  | прыжки в длину с места, |  |  |  |  |  | ребристой | доске, |
|  | бросание и ловля мяча, |  |  |  |  |  | подбрасывание | и |
|  | совершенствовать |  | лазанья |  |  |  |  |  | ловля мяча. |  |  |
|  | переменным шагом, обучение |  |  |  |  |  | Под. Игры: «Кто |
|  | прокатыванию обруча. |  |  |  |  |  |  |  | быстрее пролезет в |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | обруч», |  | «Два |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | мороза», |  | « Кто |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | первый добежит до |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | флажка», | «Пустое |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | место» |  |  |  |  |
| ФЕВРАЛЬ | Закрепление | навыка | в | Лестница, |  | гимнастическая | Пролезание | под |
|  | подлезании, |  |  |  |  | скамейка, веревка. Мячи, | верёвку, | метание | в |
|  | совершенствовать | прыжки | с | кольца- палочки для « | горизонтальную |  |
|  | места. Обучение метания в | Серсо», мат, мешочки по | цель, | лазание | по |
|  | горизонтальную |  | цель, | количеству детей. |  | гимнастической |  |
|  | совершенствовать лазанье по |  |  |  |  |  | стенки, | прыжки | в |
|  | гимнастической |  | стенки, |  |  |  |  |  | длину |  | с | места, |
|  | Обучение прыжкам с разбегу, |  |  |  |  |  | ходьба |  |  | по |
|  | обучение | ходьбе |  | по |  |  |  |  |  | наклонной |  |  |
|  | наклонной |  | плоскости, |  |  |  |  |  | плоскости, | прыжки |
|  | обучение отталкиванию ногой |  |  |  |  |  | в высоту с разбега, |
|  | в прыжке в высота. Обучение |  |  |  |  |  | прикатывание мяча |
|  | лазанью |  | по | наклонной |  |  |  |  |  | под верёвку. |  |
|  | лестнице. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| МАРТ | Закреплять | навык | в | Мячи по количеству детей | Подлезании | под |
|  | Подлезании. |  |  |  |  | Стойки, |  | гимнастическая | верёвку. |  |  |  |
|  | Совершенствовать | прыжки | в | скамейка, |  |  | мешочки, | Прыжки с места в |
|  | длину с места. Обучение | ленточки |  | по | количеству | длину. |  |  |  |  |
|  | метание в цель. Закреплять | детей |  |  |  |  | Метание |  |  | в |
|  | навык |  | лазания |  | по | Большие мячи, верёвка для | горизонтальную |  |
|  | гимнастической |  | стенки. | подлезании |  |  |  | цель. |  |  |  |  |
|  | Обучение прыжков | в длину с |  |  |  |  |  | Лазание |  |  | по |
|  | разбега, ходьба по наклонной |  |  |  |  |  | гимнастической |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | плоскости. |  |  | Обучение |  |  |  |  | стенки |  |  |  |
|  | отталкиванию одной ногой в |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | прыжке в высоту. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | бросание и ловли мяча снизу | гимнастическая скамейка, | натянутую верёвку, |
|  | двумя руками |  |  |  | Стойка, верёвочка. |  | Прыжки |  | через |
|  | бега с увёртыванием, метание |  |  |  |  | мешочком |  |  | на |
|  | в цель в игре |  |  |  |  |  |  |  |  | голове |  | по |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | гимнастической |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | скамейке |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Прыжки в длину с |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | места. |  |  |  |
| АПРЕЛЬ | Обучение |  | подлезании | и | Обручи, |  | ленточки, | Прыжки в высоту с |
|  | перелезанием |  |  | через | Мешочки, маты, обручи по | разбега |  | через |
|  | препятствие. |  |  |  |  | количеству детей, | стойки | натянутую верёвку, |
|  | Совершенствование прыжка в | для |  | прыжков, | Прыжки |  | через |
|  | длину. | Обучение | прыжкам | гимнастические | скамейки, | верёвку чередуя | с |
|  | Обучение прыжкам в высоту |  |  |  |  | мешочком |  |  | на |
|  | с | разбегу. | Совершенствовать |  |  |  |  | голове |  | по |
|  | прыжка в длину с места. |  |  |  |  | гимнастической |  |
|  | Подлезание под препятствие. |  |  |  |  | скамейке |  |  |  |
|  | Воспитание |  |  | ловкости |  |  |  |  | Прыжки в длину с |
|  | быстроты. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | места. |  |  |  |
|  | колонну |  | по |  | четыре. | детей, стойки, кубики, | Выполнение |  |  |
|  | Совершенствование бросания | мешочки, | гимнастические | упражнений |  | со |
|  | мяча |  |  | и |  | ловли. | скамейки, | гимнастические | скакалкой. |  |  |  |
|  | Совершенствования прыжка в | палки, бревно, дуги для | Бросание | и | ловля |
|  | высоту |  | с | разбега | и | подлезания. |  |  | мяча снизу | двумя |
|  | прокатывания |  | обруча. |  |  |  |  | руками. |  |  |  |
|  | Совершенствования | метания |  |  |  |  | Прыжки в длину с |
|  | в | горизонтальную | цель. |  |  |  |  | места и с разбега. |  |
|  | Совершенствовать | прыжки | в |  |  |  |  | Метание мешочков |
|  | длину с разбега. Закрепление |  |  |  |  | в горизонтальную |
|  | навыка | в |  | подлезании | и |  |  |  |  | цель. |  |  |  |
|  | равновесии. |  |  |  |  |  |  |  |  | Прыжки в высоту. |
| ИЮНЬ | Совершенствование прыжков | Мячи по числу детей, | Прыжки в длину с |
|  | с места в длину и лазания по | гимнастическая | лестница, | места. |  |  |  |
|  | навыка в прыжках в высоту с | скамейки, | гимнастические | Метание | мяча | на |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 46 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | места. |  | Совершенствование | палки, бревно, дуги для | дальность | правой и |
|  | прокатывания и ведение мяча. | подлезания. |  |  |  | левой рукой |  |
|  | Прокатывание |  |  | обруча. |  |  |  |  | Прыжок в высоту с |
|  | Совершенствование |  |  |  |  |  |  | места. |  |  |
|  | упражнений на | равновесие. |  |  |  |  | Прыжок в высоту с |
|  | Прыжки в высоту с разбега. |  |  |  |  |  | разбега. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Игра « Прокати не |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | урони». |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Метание |  | в |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | вертикальную |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | цель. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Спрыгивание | с |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | высоты 70 см. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Ходьба |  | по |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | гимнастическому |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | бревну с мешочком |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | на голове. |  |  |