Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования села Рыркайпий»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании  педагогического совета  Протокол №5 от 23.05.2018г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. Директора по ДО  23.05.2018г. | УТВЕРЖДЕНО  директор МБОУ «Центр образования села Рыркайпий»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А.Зинченко  Приказ 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. |  |  |