

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №3 п. Теплое»

Принята  
на педагогическом совете  
МКДОУ «Детский сад №3 п.Тёплое»  
Протокол № 1от 26.08.2022 г.  
Приказ № 39/1 от 29.08.2022 г.



«Утверждаю»  
Заведующий МКДОУ  
«Детский сад №3 п.Теплое»  
Ю.В. Горшкова

## Рабочая программа

Инструктора по физической культуре

с 01.09.2022 г. по 31.05.2023 г.  
(срок реализации программы)

Составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой . - М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2014г.

Евстратова О.С.

(Ф.И.О. педагога (ов), составившего (их) рабочую программу

п. Теплое  
2022 год

## Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы.....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей детей .....	5
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
2. Содержательный раздел.....	9
2.1. Описание образовательной деятельности.....	9
2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие».....	9
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	11
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	13
2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	13
2.5. Иные характеристики содержания программы.....	14
3. Организационный раздел.....	14
3.1. Описание материально – технического обеспечения программы.....	14
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	14
3.3. Примерное годовое тематическое планирование.....	15

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре МКДОУ «Детский сад №3 п. Теплое» (далее Программа) является составным компонентом Образовательной программы ДОУ, характеризует систему организации образовательной деятельности педагогов, определяет ценностно-целевые ориентиры, образовательную модель и содержание образования для подготовительной к школе группы.

Настоящая рабочая учебная программа подготовительной к школе группы разработана на основе примерной **основной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»**. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, основной образовательной программы МКДОУ «детский сад №3 п.Теплое», программы Развития МКДОУ «Детский сад №3 п.Теплое», в соответствии с:

- Конвенцией ООН о правах ребенка(1989 г.).
- Конституцией Российской Федерации,ст.43,72.
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении Сан Пин 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Федеральными государственными стандартами к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей старшего дошкольного возраста.
- Уставом Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №3 п. Теплое».

В программе отражена обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений определяется:

1.Основной образовательной программой МКДОУ «Детский сад №3 п.Теплое» на 2020-2025гг.;

2.Программой Развития МКДОУ «Детский сад №3 п.Теплое» на 2020-2025гг.;

Стандартизация дошкольного образования не предусматривает предъявления жестких требований к детям дошкольного возраста, не рассматривает их в жестких «стандартных» рамках.

**Специфика дошкольного возраста такова, что достижения детей дошкольного возраста определяется не суммой конкретных знаний, умений и навыков, а совокупностью личностных качеств,** в том числе обеспечивающих психологическую готовность ребенка к школе. Необходимо отметить, что наиболее значимое отличие дошкольного образования от общего образования заключается в том, что в детском саду отсутствует жесткая предметность. Развитие ребенка осуществляется в игре, а не в учебной деятельности. Стандарт дошкольного образования отличается от

стандарта начального образования еще и тем, что к дошкольному образованию не предъявляются жесткие требования к результатам освоения программы.

ФГОС ставит во главу угла индивидуальный подход к ребенку и игру, где происходит сохранение самооценности дошкольного детства и где сохраняется сама природа дошкольника. Ведущими видами детской деятельности станут: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

### 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей первой младшей группы и направлена на создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

Для достижения целей рабочей программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группе атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Программа

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах

работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей детей

### Возрастные особенности развития.

## **СРЕДНЯЯ ГРУППА (4 – 5 ЛЕТ)**

На пятом году жизни движений становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В своей работе за основу взяла общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (издательство «Мозаика-Синтез», г. Москва, 2015г.)

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю в утренние часы, одно из них – на прогулке; продолжительность занятия составляет 20 минут. Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной (3-4 минуты), основной (12-15 минут) и заключительной (3-4 минуты).

Сопутствующими формами обучения являются проведение физкультурных досугов, праздников, утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастика после сна, самостоятельная двигательная деятельность, задания на дом.

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»:

- антропометрические показатели в норме;
- владеет в соответствии с возрастом основными движениями;
- проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
- самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры;
- соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;
- знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;
- знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

В процессе физического воспитания решаются задачи:

- оздоровительная: продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций;
- образовательная: формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей;
- воспитательная: воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений,

формировать интерес к занятиям физическими упражнениями и потребности в них. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Задачи по национально-региональному компоненту:

- познакомить со спортсменами нашей области и района;
  - познакомить с видами спорта наиболее развитыми в нашей области и районе.
- На занятиях физической культуры осуществляются межпредметные связи:
- физическая культура-музыка (использование музыкального сопровождения при проведении утренней гимнастики, при выполнении общеразвивающих упражнений на занятиях, при проведении подвижных игр и др.)
  - физическая культура – социализация (развитие игровой деятельности, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками);
  - физическая культура-безопасность (правила поведения на занятиях, при проведении подвижных игр);
  - физическая культура-развитие речи (сенсорное развитие, математических представлений, расширение кругозора);
  - фольклорная тематика (проведение народных игр и т.д.)

### **СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)**

На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Согласно программе занятия по физической культуре в старшей группе проводятся 3 раза в неделю в утренние часы. Продолжительность их 25 минут. Одно из занятий организуется на открытом воздухе.

Структура физкультурных занятий: вводная (4-6 минут), основная (18-20 минут), заключительная (3-4 минут) части.

Развитие основных видов движений в работе со старшими дошкольниками имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с расширением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в целом виде, так и отдельными элементами техники движений. У детей 5-6 лет имеется определенная готовность к осознанности поставленных задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

Сопутствующими формами остаются такие же как и в средней группе: утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные досуги, праздники, подвижные игры, день здоровья, задания на дом, самостоятельная двигательная деятельность.

Задачи физической культуры в старшей группе:

- оздоровительная: продолжать работу по укреплению здоровья детей, воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

- образовательная: развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями), формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитательная: формирование трудовых навыков и умений, интерес к различным видам спорта, воспитывать чувство патриотизма, формировать представления о дружбе народов всего мира.

Задачи по национально-региональному компоненту определяются как и в среднем группе.

Осуществление межпредметных связей такое же как в средней группе.

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

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

В подготовительной группе проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю в утренние часы. Продолжительность занятия составляет 30 минут. Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе.

Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная часть (5-6 минут), основная (20-25 минут), заключительная (4-5 минут).

В каждой из них решаются задачи:

- образовательная: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации), накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями), формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- оздоровительная: продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни;
- воспитательная: развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений; формировать интерес и любовь к спорту.

Задачи национально-региональному компоненту и межпредметные связи определяются как и в предыдущих группах.

#### **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

##### **Общие положения к уровню подготовки в средней группе:**

- формировать правильную осанку;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и

высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку;

- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);
- учить катать на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;
- учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору;
- учить построениям, соблюдать дистанции во время передвижения;
- развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Общие положения к уровню подготовки детей в старшей группе:**

- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно и творчески выполнять движения;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- развивать культуру движений и телесную рефлексия;
- развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- 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;
- учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой. Учить ориентироваться в пространстве;
- учить элементам спортивных игр, с элементами соревнования, играм-эстафетам;
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
- всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества;
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

### **Общие требования к уровню подготовки детей в подготовительной к школе группе:**

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- добиваться активного движения кисти руки при броске;
- учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;

- учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе;
- развивать психофизические качества;
- продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- закреплять навыки выполнения спортивных упражнений;
- учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;
- обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка;
- воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Описание образовательной деятельности

Содержание психолого-педагогической работы с детьми дается по образовательным областям: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие». Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением. При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

Воспитательно – образовательный процесс разделен на:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения).
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей.
- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы.

### Содержание психолого-педагогической работы

#### 2.1.1. Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

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

Физическая культура.

В содержание учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

- основные движения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, ползание, лазанье, прыжки, катание, бросание, ловля, метание, строевые упражнения, ритмическая гимнастика);
- общеразвивающие упражнения (упражнения для кистей, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног; статические упражнения);
- спортивные упражнения (катание на санках, скольжение, ходьба на лыжах, игры на лыжах, катание на велосипеде);
- спортивные игры (городки, элементы баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, бадминтон);
- подвижные игры.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

- формировать правильную осанку;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку;
- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);
- учить катать на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;
- учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору;
- учить построениям, соблюдать дистанции во время передвижения;
- развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно и творчески выполнять движения;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- развивать культуру движений и телесную рефлексию;
- развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп;

- учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- 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;
- учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой. Учить ориентироваться в пространстве;
- учить элементам спортивных игр, с элементами соревнования, играм-эстафетам;
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
- всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества;
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- добиваться активного движения кисти руки при броске;
- учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе;
- развивать психофизические качества;
- продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- закреплять навыки выполнения спортивных упражнений;

#### 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

##### Формы организованной образовательной деятельности

Формы организации	Особенности
Индивидуальная	Позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства), однако требует от ребенка больших нервных затрат; создает эмоциональный дискомфорт; неэкономичность обучения; ограничение сотрудничества с другими детьми

Групповая (индивидуально-коллективная)	Группа делится на подгруппы. Число занимающихся может быть разным – от 3 до 8, в зависимости от возраста и уровня обученности детей. Основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, уровни развития. При этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения
Фронтальная	Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. При этом содержанием обучения организованной образовательной деятельности может быть деятельность художественного характера. Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком – трудности в индивидуализации обучения

Каждому виду деятельности соответствуют разнообразные формы работы с детьми:

Виды деятельности	Формы работы
Двигательная	утренняя гимнастика, подвижные игры, народные подвижные игры, игровые упражнения, праздники, физкультурные минутки, занятия в спортивном зале

С учётом особенностей социализации дошкольников и механизмов освоения социокультурного опыта можно выделить следующие группы методов реализации

Программы:

- методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности;
  - методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности;
- методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности.

Группа методов	Основные методы
методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности	поощрение – одобрение, похвала, награждение подарком, эмоциональная поддержка, проявление особого доверия, восхищения, повышенного внимания и заботы; наказание – замечание, предупреждение, порицание, индивидуальный разговор, временное ограничение определённых прав или развлечений; образовательная ситуация; игры; соревнования.

### Формы и методы работы с детьми по образовательной области

#### Физическое развитие

вид деятельности	совместная деятельность	режимные моменты	самостоятельная деятельность
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Индивидуальная игра, совместная с воспитателем игра чтение, рассматривание иллюстраций	Беседы и игровая деятельность во время зарядки, прогулок культурно – гигиенических процедур, утром индивидуальная работа	Игровая деятельность
Физическая культура	Совместная с воспитателем игра, самостоятельная деятельность, показ	На протяжении всего дня игровая деятельность	Игровая деятельность

### 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Поддержка индивидуальности и инициативы дошкольников осуществляется через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности.

### 2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Основные требования ФГОС к реализации образовательной программы отражают необходимость включения в деятельность ДОО различных форм взаимодействия с семьей, среди которых выделяют:

- диагностирование семей;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (законных представителей), обмен опытом;
- вовлечение родителей в педагогический процесс: совместные мероприятия для детей и взрослых, совместное творчество детей и взрослых;
- участие родителей (законных представителей) в управлении дошкольной организацией;
- индивидуальная работа.

Принципы работы с родителями	Методы изучения семьи
Целенаправленность, систематичность, плановость; Дифференцированный подход к работе с родителями с учётом специфики каждой семьи; Доброжелательность, открытость.	Анкетирование; Наблюдение за ребёнком; Посещение семьи ребёнка; Обследование семьи; Беседы с ребёнком; Беседы с родителями
<b>Формы работы с родителями</b>	
Общие, Групповые; Индивидуальные	

Методы работы с родителями (законными представителями) детей:

- родительские собрания (круглые столы);
- индивидуальные беседы, консультации;
- родительские мастер-классы, досуги, праздники;
- «Дни открытых дверей».

## 2.5. Иные характеристики содержания программы

### Направленность на развитие личности ребенка

Приоритет Программы — воспитание свободного, уверенного в себе человека, с активной жизненной позицией, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его.

### Нацеленность на дальнейшее образование

Программа нацелена на развитие в детях познавательного интереса.

### Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей

Одной из главных задач, которую ставит Программа перед воспитателями, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

### Направленность на учет индивидуальных особенностей ребенка

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей как в вопросах организации жизнедеятельности (приближение режима дня к индивидуальным особенностям ребенка и пр.), так и в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства и т. д.).

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Описание материально – технического обеспечения программы

В нашем детском саду есть зал, в котором проводятся как музыкальные занятия, так и занятия физической культурой.

Для занятий с детьми в зале имеется следующее оборудование: гимнастическая стенка, маты, тренажеры, мячи разных размеров, обручи, гантели, кубики, кегли, гимнастические палки, наклонная доска, гимнастические скамейки, дуги, скакалки, стойки для прыжков в высоту.

Помимо спортивного оборудования в зале имеются: телевизор, dvd-проигрыватель, магнитофон, музыкальный центр, фортепиано.

Во всех группах детского сада оборудованы спортивные уголки для развития двигательной активности дошкольников.

При использовании спортивно-игрового оборудования на занятиях создаются различные условия для выполнения физкультурных упражнений, благодаря чему дети приучаются проявлять находчивость, решительность, смелость, самостоятельность.

### 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, издательство «Мозаика-Синтез», 2014год).

Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду (средняя группа), Москва Мозаика-Синтез» 2014г.

Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду (старшая группа), Москва «Мозаика-Синтез» 2014г.

Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду (подготовительная к школе группа), Мозаика-Синтез» 2014г.

Т. И. Осокина Физическая культура в детском саду, Москва «Просвещение» 1986г.

Т.С. Овчинникова, О.В. Черная, Л.Б. Баряева Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах, Санкт-Петербург «КАРО» 2010г.

Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, №3, 2007г.

Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста, Москва «Владос», 2003г.

П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова Общеразвивающие упражнения в детском саду, Москва «Просвещение» 1990г.

### 3.3 Примерное тематическое планирование

#### **Перспективное планирование в средней группе**

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному, беге враспынную; в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении, в прокатывании мяча, лазанье под шнур.</p> <p>Учить: сохранять устойчивое равновесие, энергично отталкиваться от пола, останавливаться по сигналу.</p> <p>Закреплять: умение группироваться.</p>			
	1-я часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, с заданиями. Построение в три колонны.			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручами
	2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба и бег между линиями.</p> <p>2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах: на месте с поворотом кругом, продвигаясь вперед.</p>	<p>1. «Достань до предмета».</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой.</p>	<p>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками; бросание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>2. Ползание под шнур, под дугу.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кубиками.</p>	<p>1. Лазанье под шнур (дугу).</p> <p>2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>

	Подвижные игры	Найди себе пару	Самолеты	Огуречик, огуречик...	У медведя во бору
	3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на носках с заданиями для рук в чередовании с обычной ходьбой.	Где постучали?

Октябрь	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<p>Учить: сохранение равновесия, находить свое место в шеренге.</p> <p>Упражнять: в энергичном отталкивании и мягком приземлении, в ходьбе и беге в рассыпную, лазанье под дугу.</p> <p>Закреплять: умение в прокатывании мяча.</p> <p>Развивать: точность, глазомер и ритмичность.</p>			
	1-я часть Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры, в рассыпную, С выполнением заданий.</p> <p>Бег: в колонне по одному, с перепрыгиванием через шнуры, в рассыпную.</p>			

	Общеразвивающие упражнения	С косичкой	Без предметов	С мячом	С кеглей
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета.	1. Перепрыгивание из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей друг другу, между кеглей.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении, подбрасывание вверх. 2. Лазанье под шнур, дугу. 3. Прыжки на двух ногах.	1. Подлезание под дугу, под шнур. 2. Ходьба по доске, перешагивая через кубики. 3. Прыжки между набивными мячами. 4. Прокатить мяч по дорожке.
	Подвижные игры	Кот и мыши	Автомобили	У медведя во бору	Кот и мыши
	3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному как «мыши»	« Автомобили поехали в гараж»	Угадай, где спрятано?	Угадай, кто позвал?
Ноябрь	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге между предметами, с изменением направления движения, с остановкой по сигналу, по кругу, на носках; в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловля; ползании по скамейке, развивая силу и ловкость.			

		Закреплять: умение удерживать устойчивое равновесие. Повторить: ползание на четвереньках.			
1-я часть Вводная	Ходьба и бег между кубиками, по кругу с поворотом в другую сторону, в рассыпную, на носочках, высоко поднимая колени.				
Общеразвивающие упражнения	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками	
2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры, между предметами. 2. Прокатывание и перебрасывание мячей друг другу.	1. Броски мяча о землю и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке, в прямом направлении. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе; с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Прыжки на двух ногах до кубика.	
Подвижные игры	Салки	Самолеты	Лиса и куры	Цветные автомобили	
3-я часть Малоподвижные игры	Найди и промолчи	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Задачи	<p>Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия, в перестроении в пары на месте, в прыжках через препятствие, с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>Учить: правильному хвату рук за края скамейки при ползании.</p> <p>Повторить: ползание на четвереньках.</p> <p>Развивать: внимание при выполнении заданий, ловкость и координацию движений, глазомер и ловкость.</p>			
1-я часть Вводная	Ходьба и бег: в колонне по одному, врассыпную, в парах, с заданиями.			
Общеразвивающие упражнения	С платочком	С мячом	Без предметов	С кубиками
2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу.</p> <p>2. Прыжки через бруски, шнуры.</p> <p>3. Прокатывание мячей между предметами.</p>	<p>1. Прыжки со скамейки.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3. Бег по дорожке.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>2. Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени, «по-медвежьи».</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием</p>	<p>1. Ползание по гимн. скамейке на животе, с опорой на ладони и колени.</p> <p>2. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, прямо.</p> <p>3. Прыжки на двух</p>

				через мячи.	ногах.
Подвижные игры	Лиса и куры	У медведя во бору	Зайцы и волк	Птички и кошка	
3-я часть Малоподвижные игры	Найдем цыпленка	По выбору детей	Где спрятался зайка?	Ходьба в колонне по одному	
Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8	
Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе и беге между предметами, со сменой ведущего с высоким подниманием колен; в прыжках; в перебрасывании мяча друг другу; в ходьбе по скамейке.</p> <p>Закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p> <p>Повторить: упражнения в прыжках, ползание по гимн. скамейке.</p> <p>Развивать: равновесие, ловкость в упражнениях с мячом.</p>				
1-я часть Вводная	<p>Ходьба: в колонне по одному, между предметами, со сменой ведущего, с перешагиванием через шнуры.</p> <p>Бег: между предметами, в рассыпную.</p>				

Общеразвивающие упражнения	С обручем	С мячом	С косичкой	С обручем
2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба по канату боком приставными шагами.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая справа и слева.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p>	<p>1. Прыжки с гимн. скамейке; на двух ногах – врозь, вместе, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>3. Отбивание мяча о пол.</p> <p>4. Ходьба на носках между предметами.</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол.</p> <p>2. Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.</p>	<p>1. Лазанье под шнур боком и прямо.</p> <p>2. Ходьба по гимн скамейке, руки на пояс; боком, приставным шагом.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами.</p>
Подвижные игры	Кролики	Найди себе пару	Лошадки	Автомобили
3-я часть Малоподвижные Игры	Найдем кролика	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

--	--

Месяц	Задачи, этапы занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
1	2	3	4	5	6
Февраль	Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную, с изменением направления; в равновесии; в прыжках из обруча в обруч; в ловле мяча. Повторить: задание в прыжках, ползании в прямом направлении. Развивать: ловкость.			

	Закреплять: навык ползания на четвереньках.			
1-я часть Вводная	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную, с выполнением заданий. Построение в три колонны.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	На стульях	С мячом	С гимнастической палкой
2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом кругом, перешагивая через предметы. 2. Прыжки через бруски; шнур, положенный вдоль зала справа и слева. 3. Перебрасывание мячей друг другу.	1. Прыжки из обруча в обруч; через шнуры. 2. Прокатывание мячей друг другу стоя на коленях. 3. Ходьба на носках, руки на пояс.	1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках. 3. Метание в вертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени(стопы) и ладони. 2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи; по гимн. скамейке боком приставным шагом. 3. Прыжки на правой и левой ноге.
Подвижные игры	Котята и щенята	У медведя во бору	Воробышки и автомобиль	Перелет птиц
3-я часть Малоподвижные	По выбору детей	Ходьба с хлопком на четвертый счет	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

	игры				
--	------	--	--	--	--

Март	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе и беге по кругу с изменением направления, с выполнением заданий; в прыжках в длину с места; в бросании мяча; в равновесии.</p> <p>Повторить: упражнения в равновесии и прыжках, ходьба и бег врассыпную, прокатывание мяча между предметами, в ползании по скамейке «по-медвежьи».</p>			
	1-я часть Вводная	<p>Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с выполнением заданий.</p> <p>Построение в три колонны.</p>			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
	2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба на носках между предметами.</p> <p>2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед; через короткую скакалку.</p> <p>3. Ходьба и бег по наклонной доске.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Перебрасывание мячей через шнуры.</p> <p>3. Прокатывание мячей друг другу.</p>	<p>1. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>2. Ползание по гимн. скамейке на животе, с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Ходьба по скамейке.</p>	<p>1. Ползание по гимн. скамейке «по-медвежьи».</p> <p>2. Ходьба по доске, лежащей на полу.</p> <p>3. Прыжки через шнуры.</p>

	Подвижные игры	Перелет птиц	Бездомный заяц	Самолеты	Охотник и заяц
	3-я часть Малоподвижные игры	Найди и промолчи	Ходьба в колонне по одному	По выбору детей	Найдем зайку

Апрель	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному; в рассыпную; по кругу, взявшись за руки; метании в гориз. цель.</p> <p>Повторить: задания в равновесии и прыжках, ползание на четвереньках.</p> <p>Закреплять умение занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании.</p>			
	1-я часть Вводная	<p>Ходьба: в колонне по одному, с перешагиванием через бруски; по кругу, взявшись за руки; с заданиями.</p> <p>Бег: в рассыпную, в колонне по одному.</p>			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой
	2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба по доске руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки через бруски, шнуры.</p> <p>3. Метание в</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Метание в горизонтальную, вертикальную цель.</p> <p>3. Отбивание мяча одной</p>	<p>1. Метание на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени(ступни).</p>	<p>1. Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой; по гимнастической скамейке приставным шагом.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч, между</p>

		горизонтальную цель.	рукой.	3. Прыжки на двух ногах.	предметами.
	Подвижные игры	Пробеги тихо	Совушка	Совушка	Птички и кошка
	3-я часть Малоподвижные игры	Угадай, кто позвал	Ходьба в колонне по одному на носках	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Май	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе парами, со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке.</p> <p>Повторить: прыжки в длину с места, метание в вертикаль. цель.</p> <p>Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>			
	1-я часть Вводная	Ходьба и бег парами, враспынную. Ходьба со сменой ведущего, с заданиями.			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С кубиком	С палкой	С мячом
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой, по гимнастической скамейке боком	1. Прыжки в длину с места через шнур, короткую скакалку.	1. Метание в вертикаль. цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке.	1. Ходьба по скамейке руками в стороны; по доске на носках, руки за спиной.

		приставным шагом. 2. Прыжки в длину с места. 3. Прокатывание мяча «змейкой»	2. Перебрасывание мячей в парах. 3. Метание на дальность.	скамейке на животе, с опорой на ладони и стопы. 3. Прыжки через короткую скакалку.	голову. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. 3. Лазанье на гимнастическую стенку.
	Подвижные игры	Котята и щенята	Салки	Зайцы и волк	У медведя во бору
	3-я часть Малоподвижные игры	Игра по выбору детей	Ходьба в колонне по одному	Найдем зайца	Ходьба в колонне по одному

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Июнь	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8

Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе парами, ходьбе и беге врассыпную, между предметами, с перешагиванием; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках с препятствием.</p> <p>Повторить: ходьба со сменой ведущего, с поиском своего места; прокатывание мячей, упражнения в лазанье и равновесии, ползании.</p> <p>Развивать: ловкость при метании на дальность.</p>			
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары, со сменой ведущего, мелким шагом, между предметами, с перешагиванием; ходьба и бег врассыпную.			
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С палками	Без предметов	С мячом
2-я часть <b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, на одной ноге.</p> <p>3. Игровое упражнение «Мяч по кругу»</p>	<p>1. Прыжки через бруски; через шнур.</p> <p>2. Метание на дальность.</p> <p>3. Игровое упражнение «Мяч через шнур».</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>2. Лазанье под дугу.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>4. Метание в вертикальную цель.</p> <p>5. Прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку.</p> <p>2. Ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через предметы,</p> <p>3. Прыжки на двух ногах.</p>

		3-я часть	« Лиса и куры»	« Совушка»	« Найди пару»	« Ловишки»
		Подвижные игры				
		Малоподвижные игры				
		Задачи, этапы занятия	« Найдем цыпленка» 1-я неделя	Ходьба в колонне по одному 2-я неделя	« Угадай, кто позвал?» 3-я неделя	Ходьба в колонне по одному 4-я неделя
Месяц	1	2	3	4	5	6
Июль	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
	Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе и беге по кругу, с выполнением заданий, в рассыпную с остановкой по сигналу, переменным шагом через шнуры; в сохранении равновесия, в прыжках, в лазанье под шнур, в прокатывании мячей между предметами.</p> <p>Развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>				
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, по кругу, с изменением направления движения по сигналу, с перешагиванием, в рассыпную. Бег в рассыпную. Построение в 3 колонны.				
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С косичкой	С кеглей	С кубиками	
	2-я часть <b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимн. Скамейке боком приставным шагом, парами.</p> <p>2. Прыжки через шнуры на двух ногах.</p> <p>3. Индивидуальные игровые упр-я с мячом.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Перебрасывание и прокатывание мячей друг другу.</p> <p>3. Бег по дорожке.</p> <p style="text-align: center;">30</p>	<p>1. Ползание под шнур прямо и боком, на четвереньках между набивными мячами.</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч.</p>	<p>1. Ходьба по бревну, боком приставным шагом, приставляя пятку к носку.</p> <p>2. Прыжки между предметами «змейкой», на правой и левой ноге.</p> <p>3. Игровые упр-я с мячом.</p>	

		3-я часть									
		<b>Подвижные игры</b>		« Автомобили»		« Найди себе пару»		«Совушка»		« Птички и кошка»	
		<b>Малоподвижные игры</b>		Ходьба в колонне по		Игра по выбору детей.		Ходьба в колонне по		« Найдем зайца»	
Месяц	Задачи, этапы занятия	одному	1-я неделя		2-я неделя		одному	3-я неделя		4-я неделя	

1	2	3	4	5	6
Август	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<p>Упражнять: ходьба и бег врассыпную, с изменением направления движения; в равновесии, в прыжках; в заданиях с мячом.</p> <p>Повторить: ходьба и бег между предметами; прыжки в длину с места; метание на дальность.</p>			
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу, с изменением направления. Ходьба и бег врассыпную.			
	Общеразвивающие Упражнения	Без предметов	С мячом	С флажками	С обручем

	2- часть <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по доске приставным шагом. 2. Игровые упр-я с мячом. 3. Прыжки на правой и левой ноге.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание на дальность. 3. Перебрасывание мячей через шнур и ловля после отскока от пола.	1. Метание в горизонтальную цель. 2. Прыжки на двух ногах. 3. Прокатывание обручей друг другу.	1. Ходьба по бревну боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, канат справа и слева. 3. Прокатывание обручей друг другу.
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Совушка»	« Лошадки»	«Автомобили»
	<b>Малоподвижные игры</b>	« Найдем зайца»	Ходьба в колонне по одному	« Угадай, кто позвал»	Ходьба в колонне по одному

--	--	--	--	--	--

## **Перспективное планирование**

**в**

**старшей группе**



Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Сентябрь	Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную, в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча; в ходьбе на носках, с высоким подниманием колен, в беге до 1 мин., в ползании по скамейке. Повторить: упражнения в равновесии и прыжках, ходьба и бег между предметами. Разучить: ходьба и бег с изменением темпа движения, пролезание в обруч боком.  Развивать: координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх, устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; глазомер.			
	1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, на носках, с высоким подниманием колен; врассыпную; с изменением темпа движения. Бег врассыпную, между предметами, до 1 мин., с изменением темпа движения. Перестроение в колонну по два в движении.			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимн. палкой
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая кубики, набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между предметами.	1. Прыжки на двух ногах «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе.	1. Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени; на предплечья и колени. 2. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край; прямо. 2. Ходьба, перешагивая через препятствия; с мешочком на голове.

		3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Броски мяча о пол и ловля после отскока.	4. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком. 5. Ползание на четвереньках.	на пояс; с мешочком на голове. 3. Броски мяча вверх и ловля с хлопком. 4. Перебрасывание мячей двумя руками из-за головы.	3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
	Подвижные игры	«Мышеловка»	Фигуры	Удочка	Мы веселые ребята
	3-я часть Малоподвижные игры	У кого мяч?	Найди и промолчи	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Октябрь	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Октябрь	Задачи	<p>Упражнять: бег до 1 мин., ходьба приставным шагом по гимн. скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча, в равновесии, в ходьбе парами.</p> <p>Повторить: ходьбу с изменением темпа движения, бег с преодолением препятствий, лазанье в обруч.</p> <p>Разучить: поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному.</p> <p>Развивать: координацию движений при перебрасывании мяча, глазомер при метании в цель.</p>			
	1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, бег до 1 мин., на сигнал «Поворот!» - поворот кругом и продолжить ходьбу, бег с перешагиванием через бруски, ходьба под бубен, бег врассыпную, ходьба в колонне по два, на команду «Поворот!» - поворот через левое плечо и продолжить ходьбу.			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С гимн. палкой	С малым мячом	С обручем
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на пояс; через набивные мячи.	1. Прыжки со скамейки 2. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1. Метание мяча в гориз. цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под дугу прямо и боком в	1. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимн. скамейке, на середине

		2. Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Броски малого мяча двумя руками, стоя в шеренгах. 4. Передача мяча двумя руками от груди.	3. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках. 4. Перебрасывание мячей двумя руками от груди. 5. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие.	группировке. 3. Ходьба сперешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, боком. 4. Ползание на четвереньках между предметами.	перешагнуть; присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие высотой 20см, с трех шагов.
	Подвижные игры	Перелет птиц	Не оставайся на полу	Удочка	Гуси-лебеди
	3-я часть Малоподвижные игры	Найди и промолчи	У кого мяч?	Ходьба в колонне по одному	Летает- не летает

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	Повторять: ходьба с высоким подниманием колен; прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнения с мячом; ходьба с выполнением действий по сигналу; перебрасывание мячей в шеренгах. Упражнять: в равновесии и прыжках; в ходьбе с изменением направления и темпа движения; беге между			

Ноябрь		предметами; в ползании по гимн. скамейке и ведении мяча между предметами. Развивать: координацию движений; ловкость.			
	1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен; бег врассыпную, между предметами; ходьба с изменением направления, бег между предметами поставленными в один ряд; перестроение в колонну по трое; ходьба с ускорением и замедлением темпа движения, бег между предметами; на команду «Фигуры» - остановиться и изобразить кого-либо при беге врассыпную, чередование ходьбы и бега.			
	Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С мячом большого диаметра	На гимн. скамейке
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимн. скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, из-за головы друг другу.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. 2. Переползание на животе по гимн. скамейке, подтягиваясь двумя руками. 3. Ведение мяча в ходьбе. 4. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.	1. Ведение мяча в ходьбе (б/б вариант). 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 3. Ходьба по гимн. скамейке приставным шагом. 4. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 5. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	1. Лазанье на гимн. стенку, не пропуская реек; разноименным способом. 2. Прыжки на двух ногах между предметами; с мешочком между колен. 3. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.

	Подвижные игры	Пожарные на учении	Не оставайся на полу	Удочка	Пожарные на учении
	3-я часть Малоподвижные игры	Найди и промолчи	По выбору детей	Ходьба в колонне по одному	У кого мяч?

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Декабрь	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	<p>Упражнять: в умении сохранять в беге правильную дистанцию; в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; в ходьбе и беге врассыпную, в сохранении устойчивого равновесия; в лазанье на гимн. стенку; прыжках, в ползании и переброске мяча.</p> <p>Разучить: ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия.</p> <p>Повторить: перебрасывание мяча; прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; ползание по гимн. скамейке.</p> <p>Закреплять: умение ловить мяч, развивая глазомер.</p>			
	1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, бег между предметами, ходьба и бег в чередовании; ходьба с ускорением темпа, образуя круг, идти по кругу с поворотом в другую сторону, бег по кругу; ходьба и бег врассыпную, «Сделай фигуру» - остановка и выполнение задания; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, повороты вправо, влево по ходу движения.			
	Общеразвивающие упражнения	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске боком, прямо руки в стороны; переход на гимн.	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед; попеременно на	1. Перебрасывание мячей снизу и ловля с хлопком. 2. Ползание по гимн.	1. Лазанье на гимн. стенку, не пропуская реек; разноименным

		<p>скамейку: ходьба боком, приставными шагами через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через бруски, между набивных мячей.</p> <p>3. Броски мяча друг другу.</p>	<p>правой и левой ноге.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами; по прямой, подталкивая мяч головой.</p> <p>4. Прокатывание мяча.</p>	<p>скамейке на животе; на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове прямо, боком приставным шагом.</p>	<p>способом.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами; с мешочком между колен.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p>
	Подвижные игры	Ловишки с ленточками	Не оставайся на полу	Мороз красный нос	Хитрая лиса
	3-я часть Малоподвижные игры	Сделай фигуру	У кого мяч?	Найди предмет	Ходьба в колонне по одному

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Январь	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывание мяча в кольцо; в ползании на четвереньках, прокатывании мяча головой; в перебрасывании мяча друг другу; в лазанье на гимн. стенку.</p> <p>Повторить: ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Формировать: устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.</p> <p>Разучить: прыжок в длину с места.</p>			
	1-я часть Вводная	Ходьба и бег между предметами, расположенными в шахматном порядке; ходьба по кругу, держась за веревку; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде, «змейкой», бег в рассыпную; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.			
	Общеразвивающие упражнения	С кубиком	С веревкой	На гимн. скамейке	С обручем
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками; на двух ногах	1. Прыжки в длину с места. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой.	1. Перебрасывание мячей друг другу от груди; ловля после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками	1. Лазанье на гимн. стенку одноименным способом. 2. Ходьба по гимн. скамейке приставляя пятку одной ноги к носку

		<p>между набивными мячами.</p> <p>3.Броски мяча в шеренгах.</p> <p>4.Перебрасывание мячей друг другу от груди.</p>	<p>3. Броски мяча вверх.</p> <p>4. Переползание через предметы (гимн. скамейка), подлезание под дугу в группировке.</p> <p>5. Перебрасывание мячей друг другу.</p>	<p>пола и верхнего обода.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.</p>	<p>другой, руки за голову.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь ноги вместе; через шнуры на двух ногах.</p> <p>4. Ведение мяча до обозначенного места.</p>
	Подвижные игры	Медведи и пчелы	Совушка	Не оставайся на полу	Хитрая лиса
	3-я часть Малоподвижные игры	Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному	Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Февраль	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе и беге врассыпную, в беге продолжительностью до 1 мин., в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; лазанье под дугу, отбивание мяча о землю; в ходьбе и беге между предметами, лазанье под палку и перешагивании через нее; в непрерывном беге, лазанье на гимн. стенку, не пропуская реек.</p> <p>Повторить: упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину; ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную; задания в прыжках и с мячом.</p> <p>Закреплять: навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках. Разучить: метание в вертикальную цель.</p>			
	1-я часть Вводная	Ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. В умеренном темпе с изменением темпа; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу; ходьба и бег между предметами; бег в среднем темпе до 1 мин. с изменением направления, ходьба и бег врассыпную.			
	Общеразвивающие упражнения	С гимн. палкой	С большим мячом	На гимн. скамейке	Без предметов
	2-я часть Основные виды	1. Ходьба и бег по гимнастической	1. Прыжки в длину с места.	1. Метание в гориз. цель правой и левой рукой.	1. Лазанье на гимн. стенку разными способами.

	движений	<p>скамейке.</p> <p>2. Прыжки через бруски без паузы; правым и левым боком.</p> <p>3. Бросание мячей в корзину(кольцо) двумя руками из-за головы.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p>	<p>2.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p>4. Ползание а четвереньках между набивными мячами.</p> <p>5. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p>	<p>2. Подлезание под палку.</p> <p>3. Перешагивание через шнур (40см).</p> <p>4. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках.</p> <p>5. Ходьба на носках между кеглями прыжки через шнуры.</p>	<p>2. Ходьба по гимн. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед; между предметами.</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе.</p> <p>5. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой.</p>
	Подвижные игры	Охотники и зайцы	Не оставайся на полу	Мышеловка	Гуси-лебеди
	3-я часть Малоподвижные игры	Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Март	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	<p>Упражнять: в колонне по одному, с поворотом в другую сторону, в прыжках и перебрасывании мяча; в метании в цель, в ползании между предметами, в ползании по гимн. скамейке, в равновесии и прыжках; в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении, в метании в цель, в лазанье и равновесии.</p> <p>Разучить: ходьба по канату; прыжок в высоту с разбега.</p> <p>Повторить: ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; ходьба со сменой темпа движения.</p> <p>Развивать: ловкость и глазомер.</p>			
	1-я часть Вводная	Ходьба и бег с поворотом в другую сторону, врассыпную; ходьба и бег по кругу с изменением направления, врассыпную между кубиками; ходьба со сменой темпа движения: частые удары – короткие семенящие шаги, редкие – широкие шаги, ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по два.			
	Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем
	2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба по канату приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки из обруча в</p>	<p>1. Прыжки в высоту с разбега, с приземлением на мат.</p> <p>2. Метание в вертик. цель</p>	<p>1. Лазанье по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>2. Ходьба по гимн.</p>	<p>1. Лазанье под шнур.</p> <p>2. Метание в гориз. цель.</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за</p>

		<p>обруч, на двух ногах через набивные мячи.</p> <p>3. Переброска мяча и ловля после отскока от пола; ловля с хлопком после отскока о пол.</p>	<p>правой и левой рукой.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>4. Ползание на четвереньках по прямой «Кто быстрее доползет до кегли».</p>	<p>скамейке боком приставным шагом, на середине присесть.</p> <p>3. Прыжки вправо и влево через шнур; из обруча в обруч.</p>	<p>голову; с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.</p> <p>4. Ползание на четвереньках.</p>
	Подвижные игры	Пожарные на учении	Медведи и пчелы	Стоп	Не оставайся на полу
	3-я часть Малоподвижные игры	Мяч водящему	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Апрель	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	<p>Упражнять: в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках и метании; в прокатывании обручей; в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия и прыжках.</p> <p>Повторить: ходьбу и бег по кругу, между предметами; метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Разучить: прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>Закреплять: навыки лазанья на гимн. стенку.</p>			
	1-я часть Вводная	Ходьба и бег по кругу, ходьба с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную; ходьба и бег между предметами, с перешагиванием через кубики, с выполнением заданий, в колонне по одному.			
	Общеразвивающие упражнения	С гимнаст. палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов
	2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке, руки в стороны; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки через бруски;</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая вперед; продвигаясь вперед.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в</p>	<p>1. Метание в вертик. цель одной рукой, способом от плеча; правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание по прямой, затем переползание через</p>	<p>1. Лазанье на гимн. стенку произвольным способом; ходьба по гимн. рейке приставным шагом, спуск вниз.</p> <p>2. Прыжки через короткую</p>

		на двух ногах на расстоянии 2м, затем перепрыгивание через предмет.  3.Броски мяча двумя руками из-за головы; вверх одной и ловля двумя.	шеренгах.  3. Пролезание в обруч прямо и боком.	скамейку, по гимн. скамейке «по-медвежьи».  3. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через предметы; приставляя пятку к носку.	скакалку на месте, продвигаясь вперед.  3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс.
	Подвижные игры	Медведь и пчелы	Стой	Удочка	Горелки
	3-я часть  Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Угадай, чей голосок?

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Май	Задачи	<p>Упражнять: ходьба и бег с поворотом в другую сторону, сохранение равновесия на повышенной опоре; ходьба и бег с перешагиванием через предметы, перебрасывание мяча; ходьба и бег между предметами колонной по одному и в рассыпную.</p> <p>Повторить: упражнения в прыжках, с мячом; в равновесии и с обручем; ходьба с изменением темпа движения, прыжки между предметами.</p> <p>Разучить: прыжок в длину с разбега.</p> <p>Развивать: глазомер, ловкость в упражнениях с мячом; навык ползания по гимн. скамейке на животе.</p>			
	1-я часть Вводная	Ходьба с поворотом кругом, ходьба и бег в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, между предметами, с ускорением и замедлением темпа движения, игровое упражнение «Быстро в колонны!».			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимн. скамейке: перешагивая через набивные мячи, руки на пояс; боком приставным шагом, на	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от	1. Броски мяча о пол и ловля двумя. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; в парах –	

		<p>середине присесть, встать, пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах: попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Броски мяча о стену, ловля двумя.</p>	<p>грудь.</p> <p>3. Ползание по прямой «по-медвежьи».</p> <p>4. Забрасывание мяча в корзину с расстояния 1м.</p> <p>5. Лазанье под дугу.</p>	<p>один держит, другой выполняет задание.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и дальше пройти.</p>	
	Подвижные игры	Мышеловка	Не оставайся на полу	Пожарные на учении	Караси и щука
	3-я часть Малоподвижные игры	Что изменилось?	Найди и промолчи	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим - щукой

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Июнь	Номер занятия	Занятие 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
	Задачи	<p>Упражнять: в беге, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в метании, в прыжках: на скакалках, в высоту с разбега; в подлезании под шнур, в лазанье на гимнастическую стенку, в перебрасывании мяча.</p> <p>Отрабатывать навыки метания вдаль.</p> <p>Развивать выносливость.</p>			
	1-я часть Вводная	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба: перешагивая через шнуры, на носках, на пятках, с перестроением в колонну по два, с выполнением заданий. Бег: до 1 минуты, на скорость, шеренгами.</p>			
	Общеразвивающие упражнения	С кеглями	С малым мячом	Без предметов	Со скакалкой
	2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гор. бревну.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку, на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>	<p>1. Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>2. Метание на</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>2. Ходьба на носках между шнурами,</p>	<p>1. Лазанье по гимн. стенке, не пропуская реек.</p> <p>2. Ходьба по гимн. скамейке боком</p>

		3. Метание в гор. цель. 4. Прокатывание набивных мячей.	дальность. 3. Лазанье под шнур в группировке, под дугу. 4. Прокатывание мячей в прямом направлении.	набивными мячами. 3. Лазанье по гимн. стенке. 4. Прокатывание набивных мячей. 5. Лазанье по гимн. скамейке «по-медвежьи».	приставным шагом, с перешагиванием через набивные мячи. 3. Прыжки через короткую скакалку.
3-я часть	Подвижные игры	Пятнашки	Мы веселые ребята	Удочка	Карусель
	Малоподвижные игры	Затейники	Ходьба в колонне по одному	Кто ушел?	Эстафета мячом

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Июль	Номер	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8

Занятия				
Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге по кругу, между предметами, с выполнением заданий. Повторить перебрасывание мячей друг другу, прыжки в высоту с разбега, упражнения с мячом, в метании в горизонтальную цель.			
1-я часть Вводная	Построение в шеренгу. Ходьба: по кругу, с изменением направления, в рассыпную, на носках, с выполнением заданий. Бег: по кругу, в рассыпную, между предметами.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С кубиками	С обручем	С гимн. палкой
2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по бревну прямо, приставным шагом. 2. Прыжки в высоту с разбега. 3. Перебрасывание мячей друг другу.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Бросание мяча вверх и о землю, ловля одной и двумя руками. 3. Пролезание в обруч боком, под шнур прямо и боком.	1. Метание в корзину, вдаль. 2. Ходьба по бревну. 3. Прыжки между набивными мячами, на правой и левой ноге между кеглями.	1. Лазанье на гимн. стенку и спуск, не пропуская реек. 2. Ходьба по бревну. 3. Прыжки через короткую скакалку.
3-я часть Подвижные игры	Пожарные на учении	Караси и щука	Мышеловка	Ловишки-перебежки

	Малоподвижные игры	Угадай по голосу	Эстафета с мячом	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне за лучшим ловишкой
--	--------------------	------------------	------------------	----------------------------	-------------------------------------

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4 я неделя
1	2	3	4	5	6
Август	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе и беге между предметами, по кругу, с изменением направления; в сохранении равновесия при ходьбе и ползании по гимн. скамейке.</p> <p>Повторить: прыжки через бруски, метании вдаль.</p> <p>Развивать: ловкость, глазомер.</p>			
	1-я часть Вводная	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между предметами, по кругу с изменением направления, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную, продолжительностью до 1,5 минут.</p>			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С обручем	Без предметов

2-я часть Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием через предметы.</li> <li>2. Прыжки через бруски на двух ногах, правым и левым боком.</li> <li>3. Отбивание мяча одной рукой.</li> <li>4. Переброска мячей друг другу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимн. скамейке – «по-мевежьи», на четвереньках.</li> <li>2. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом.</li> <li>3. Метание вдаль правой и левой рукой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места, с разбега.</li> <li>2. Броски мяча в корзину.</li> <li>3. Ползание по гимн. скамейке.</li> <li>4. Лазанье под шнур прямо и боком в группировке.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пролезание в обруч прямо и боком.</li> <li>2. Ходьба по бревну прямо, приставляя пятку к носку.</li> <li>3. Прыжки в длину с разбега.</li> </ol>
Подвижные игры	Хитрая лиса	Гуси-лебеди	Карусель	Охотники и зайцы
3-я часть Малоподвижные игры	Игра по выбору детей	Эстафета мячом	Игра по выбору детей	Ходьба в колонне по одному

## **Перспективное планирование**

**в**

**подготовительной к школе группе**



Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	<p>Упражнять: в умении переходить с бега на ходьбу, равномерном беге; в сохранении равновесия при ходьбе по повыш. опоре.</p> <p>Развивать точность движений, координацию.</p> <p>Повторить: упражнения с мячом, лазанье под шнур, переползание по гимн. скамейке, прыжки через шнуры.</p>			
	1-я часть Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом(10м, 20м); с изменением положения рук; по кругу</p> <p>Бег в умеренном темпе, по кругу.</p> <p>Построение в три колонны.</p>			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С палками
	2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке, приставляя пятку к носку; боком приставным шагом.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры,</p>	<p>1. Прыжки с доставанием предмета, на двух ногах между предметами.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу, стоя в шеренгах.</p>	<p>1. Подбрасывание мяча одной и ловля двумя руками; попеременно.</p> <p>2. Ползание по гимн. скамейке на животе, «помедвежь».</p>	<p>1. Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>2. Ходьба по скамейке с заданиями.</p> <p>3. Прыжки из обруча в</p>

		набивные мячи. 3. Переброска мячей друг другу снизу, из-за головы	3. Лазанье под шнур, «крокодил».	3. Ходьба по скамейке с хлопком под коленом, с поворотом кругом.	обруч, на правой и левой ноге через шнуры.
	Подвижные игры	Ловишки	Не оставайся на полу	Удочка	Не попадись
	3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Летает – не летает	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне

Октябрь	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	<p>Закреплять: навыки ходьбы и бега между предметами, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения.</p> <p>Упражнять: в сохранении равновесия, прыжках, в ходьбе с изменением направления, в беге врассыпную.</p> <p>Развивать: ловкость, координацию движений в упражнениях с мячом.</p> <p>Повторить: упражнения в ведении мяча, ползании.</p>			
	1-я часть Вводная	<p>Ходьба и бег между предметами, с изменением направления, с высоким подниманием колен, широкий или семенящий шаги.</p> <p>Бег с перешагиванием через предметы, в среднем темпе.</p> <p>Построение в три шеренги.</p>			

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	На гимнастической скамейке	С мячом
2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке с заданиями. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры; на двух – справа и слева. 3. Броски мяча вверх и ловля; друг другу, стоя в шеренгах.	1. Прыжки с высоты 40см с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте, с продвижением вперед. 3. Ползание «по-медвежьему». 4. Лазанье в обруч.	1. Ведение мяча по прямой, между предметами. 2. Ползание по гимн. скамейке. 3. Ходьба по рейке гимн. скамейке.	1. Ползание на четвереньках подталкивая головой мяч, по скамейке «проползи – не урони». 2. Прыжки на правой и левой ноге, на двух между предметами. 3. Ходьба по скамейке с хлопком перед собой, за спиной.
Подвижные игры	Перелет птиц	Не оставайся на полу	Удочка	Совушка
3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Эхо	Летает – не летает	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	Упражнять: в энергичном отталкивании, в ходьбе с изменением направления, прыжки через скакалку, бросании мяча друг другу, ползании по гимн. скамейке, ходьбе и беге «змейкой», лазанье под дугу, в равновесии.			

		Закреплять: навык ходьбы и бега по кругу. Повторить: эстафету с мячом, ведение мяча с продвижением вперед.			
1-я часть Вводная	Ходьба: по кругу изменением темпа движения, с изменением направления, с упражнениями для рук, между предметами. Бег: по кругу, в рассыпную, между предметами. Построение в три колонны.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Со скакалкой	С кубиком	Без предметов	
2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; на правой и левой ноге. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Броски мяча в корзину.	1. Прыжки через скакалку. 2. Ползание по гимнастической скамейке; в прямом направлении на четвереньках. 3. Броски мяча друг другу.	1. Ведение мяча в прямом направлении. 2. Лазанье под дугу. 3. Метание в гор. цель. 4. Ползание «по-медвежьи». 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом.	1. Лазанье на гимнастической стенке. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	
Подвижные игры	Догони свою пару	Фигуры	Перелет птиц	Фигуры	
3-я часть	Угадай, чей голосок?	Ходьба в колонне по одному	Летает – не летает	Ходьба в колонне по одному	

	Малоподвижные игры				
--	--------------------	--	--	--	--

Декабрь	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе с различными положениями рук, с изменением темпа движения в беге врассыпную; в прыжках; в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии.</p> <p>Повторить: упр-е в ползании, эстафету с мячом.</p> <p>Развивать: ловкость, глазомер.</p>			
	1-я часть Вводная	<p>Ходьба с различными положениями рук, с изменением темпа движения, по кругу.</p> <p>Бег: врассыпную, по кругу.</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>			
	Общеразвивающие Упражнения	В парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
	2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, по скамейке.</p> <p>2. Прыжки: на двух – между предметами, попеременно – вдоль</p>	<p>1. Прыжки попеременно, продвигаясь вперед, между предметами.</p> <p>2. Эстафета «Передача мяча в колонне».</p> <p>3. Ползание по скамейке на ладонях и</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх и ловля.</p> <p>2. Ползание по скамейке на животе, на четвереньках между предметами.</p> <p>3. Ходьба по рейке скамейки, приставляя</p>	<p>1. Ползание по гимн. скамейке.</p> <p>2. Ходьба по гимн. скамейке; с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>3. Лазанье по гимн.</p>

		шнура. 3. Бросание мяча одной и ловля двумя руками. 4.Переброска мяча друг другу.	коленях. 4. Прокатывание мяча между предметами. 5. Ползание под шнур.	пятку к носку. 4. Перебрасывание мяча друг другу. 5. Прыжки со скамейки на мат.	стенке. 4. Прыжки через скакалку.
	Подвижные игры	Хитрая лиса	Салки с ленточкой	Попрыгунчики-воробышки	Хитрая лиса
	3-я часть Малоподвижные игры	По выбору детей	Эхо	Ходьба в колонне по одному.	По выбору детей

Январь	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	Упражнять: в прыжках в длину с места. Повторить: ходьбу и бег по кругу, врассыпную; упражнения на равновесие, в прыжках, лазанье под шнур, на четвереньках. Развивать: ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.			
	1-я часть Вводная	Ходьба: по кругу, с заданиями для рук, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, с изменением направления движения. Бег: врассыпную. Перестроение в три колонны.			

Общеразвивающие Упражнения	С палкой	С кубиком	С малым мячом	Со скакалкой
2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба по рейке гимн. скамейке; по скамейке с хлопком на каждый шаг.</p> <p>2. Прыжки через препятствия, из обруча в обруч.</p> <p>3. Ведение мяча, прокатывание мяча между предметами.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Броски мяча в тройках.</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой; по скамейке на ладонях и коленях.</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх одной и ловля двумя руками.</p> <p>2. Лазанье под шнур боком.</p> <p>3. Ходьба по скамейке боком приставными шагами с перешагиванием; на носках между предметами.</p> <p>4. Переброска мячей друг другу.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке; на четвереньках между предметами.</p> <p>2. Ходьба по двум скамейкам в парах.</p> <p>3. Прыжки через скакалку; из обруча в обруч.</p> <p>4. Ходьба по рейке гимн. скамейки.</p>
Подвижные игры	День и ночь	Совушка	Удочка	Паук и мухи
3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Найди и промолчи	Ходьба в колонне за победителем.	По выбору детей

Февраль	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	<p>Упражнять: в сохранении равновесия, в ходьбе и беге с выполнением заданий для рук, в переброске мяча, в метании, лазаньи на гимнаст. стенку.</p> <p>Закреплять: навык энергичного отталкивания.</p> <p>Повторить: упражнения в бросании мяча, лазанье в обруч, на равновесие и прыжках.</p> <p>Развивать: ловкость, глазомер.</p>			
	1-я часть Вводная	<p>Ходьба: задание «Ров и река», в колонне по одному; на носках, руки на пояс; с хлопками на каждый шаг, враспынную, с остановкой по команде.</p> <p>Бег: в колонне по одному, враспынную.</p> <p>Подпрыгивание.</p>			

		Построение в колонну по три.			
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С палкой	Без предметов	С мячом (большой диаметр)	
2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через набивные мячи; по рейке. 2. Броски мяча одной и ловля двумя руками в парах. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры; между предметами. 4. «Передай мяч»	1. Подскоки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу. 3. Лазанье под шнур. 4. Прыжки и ползание на двух ногах между предметами.	1. Лазанье на гимн. стенку. 2. Ходьба парами по параллельно поставленным скамейкам; перешагивая через мячи. 3. Метание в цель.	1. Ползание на четвереньках между предметами. 2. Ходьба по скамейке с хлопками. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Эстафета с мячом «Передал – садись».	
Подвижные игры	Ключи	Не оставайся на полу	Не попадись (с прыжками)	Жмурки	
3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба с дыхательными упражнениями	По выбору детей	Угадай, чей голосок?	

Март	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия, беге враспынную, в метании в гор. цель, в лазаньи на гимн. стенку.</p> <p>Повторить: задания в прыжках, эстафету с мячом, ползании.</p>			
	1-я часть Вводная	<p>Ходьба и бег между кеглей. Ходьба и бег враспынную. Игровое задание «Ров и река». С выполнением заданий, с остановкой.</p> <p>Построение в колонну по три.</p>			
	Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С флажками	С палкой	Без предметов
	2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба по скамейке навстречу, на середине разойтись; с передачей мяча.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперед: ноги вместе – ноги врозь; попеременно.</p> <p>3. Эстафета «Передача мяча в шеренге»</p>	<p>1. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед; через шнуры, лежащие на полу.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур и ловля после отскока.</p> <p>3. Ползание под шнур; на четвереньках по скамейке.</p>	<p>1. Метание в гор. цель.</p> <p>2. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»; по гимн. скамейке.</p> <p>3. Ходьба по скамейке, с кубиком на голове.</p> <p>4. Ходьба между предметами.</p>	<p>1. Лазанье на гимн. стенку; под шнур.</p> <p>2. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами; через скакалку.</p> <p>4. Эстафета «Передача мяча в шеренге»</p>

	Подвижные игры	Ключи	Затейники	Волк во рву	Совушка
	3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба за лучшим «затейником»	Ходьба за лучшим «волком»	По выбору детей

Апрель	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	Упражнять: в перебрасывании мяча друг другу, в построении в пары, в метании. Повторить: игровое упражнение в ходьбе и беге, упр-я на равновесия, в прыжках, с мячом.			
	1-я часть Вводная	Ходьба: в колонне по одному, вокруг кубиков, по кругу, в рассыпную. Бег: в колонне по одному, в рассыпную. Игровое упр-е «Быстро возьми», «Быстро по местам»			
	Общеразвивающие Упражнения	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастической скамейке
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимн. скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной; боком. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу. 3. Ползание на четвереньках. 4. Эстафета «Передал –	1. Метание – «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимн. скамейке с кубиком на спине; между предметами. 3. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега; через шнуры попеременно. 3. Ходьба на носках между предметами с мешочком на

		вперед; через скакалку. 3. Переброска мячей в шеренгах.	садись» 5. Лазанье под шнур.	предметы. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; через скакалку.	голове. 4. Игровое упр-е с бегом «Догони пару».
	Подвижные игры	Хитрая лиса	Мышеловка	Затейники	Салки с ленточкой
	3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	По выбору детей	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.	Великаны и гномы
	Номер занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину, в метании Повторить: упр-я в ходьбе и беге; в равновесии, в прыжках, упр-я с мячом, в лазаньи на гимн. стенку.			
	1-я часть Вводная	Ходьба: с перестроением в пары, со сменой темпа движения, в рассыпную, с заданием. Бег: в рассыпную, по кругу с поворотом в другую сторону.			
	Общеразвивающие	С обручем	С мячом (большой диаметр)	Без предметов	С палками

	Упражнения				
	2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке, передавая мяч перед собой, за спиной; навстречу друг другу.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Броски мяча вверх одной рукой и ловля двумя.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места; с разбега.</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>4. Метание в вертикальную цель.</p> <p>5. Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>	<p>1. Метание на дальность.</p> <p>2. Ходьба по рейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>3. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках.</p> <p>4. Лазанье под шнур.</p> <p>5. Ходьба между предметами на носочках.</p>	<p>1. Лазанье по гимн. стенке.</p> <p>2. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через кубики; ползание «по-медвежьи».</p> <p>3. Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге между кеглями.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом.</p>
	Подвижные игры	Совушка	Горелки	Воробьи и кошка	Охотники и утки
	3-я часть Малоподвижные игры	Великаны и гномы	Летает – не летает	Ходьба в колонне по одному.	Летает – не летает

--	--	--	--	--	--

## Июнь – июль – август

В летний период физкультурные занятия удобнее всего проводить на площадке детского сада. Летом появляются большие возможности для игровых упражнений с мячом, скакалками, игровых заданий с мячом. На площадке меньше пространственных ограничений, что обеспечивает большую свободу в действиях детей, позволяет значительно улучшить технику выполняемых упражнений и в целом повысить физическую подготовленность дошкольников. Немалую роль играет и оздоровительный эффект, обеспечиваемый при проведении игровых упражнений и подвижных игр на свежем воздухе.

Для проведения занятий летом я использую весь материал по развитию движений, пройденный в течение учебного года. Также при проведении занятий использую игровые упражнения с элементами футбола, игровые упражнения с воланом и ракеткой (бадминтон), так как в музыкально-спортивном зале несколько удобно проводить.

Игровые упражнения с элементами футбола:

- «Ловкие ребята»
- «Обведи точно»
- «Гол в ворота»
- «Сбей предмет»
- «Точный пас»
- «Быстрый пас»
- «Ловко и быстро»
- «Пас по кругу»
- «Пас в тройке»
- «Попади в ворота»

Игровые упражнения с воланом и ракеткой (бадминтон):

- «Не урони»
- «Перебрось – поймай»
- «Волан навстречу»
- «Забрось в кольцо»
- «Отрази волан»
- «Подбей волан»
- «Пройди – не урони»
- «Волан через сетку»

В процессе разучивания игровых упражнений с элементами футбола, с воланом и ракеткой индивидуально, в парах и группах необходимо следить за техникой правилами выполнения.