

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей

дошкольного возраста (6-7лет) соотнесена с образовательной

программой МАДОУ «Детского сад №1 «Родничок» г.Полесска»,

построена на основе ФОП и ФГОС ДО.

Приказом Министерства образования и науки Российской

Федерации от 17 октября 2013г.№1155(зарегистрирована

Министерством Юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013г,

регистрационный № 30384).С изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г№31(зарегистрирован Министерством юстиции Российской федерации 13 февраля 2019 г, регистрационный № 53776) в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

Конвенция о правах ребенка ООН,

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об Утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»(Зарегистрирован 28.12.2022№71847)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022

№ 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрирован 27.01.2023 №72149)

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной   
 области «Физическое развитие».

**Физическое развитие включает:**

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

**Задачи образовательной деятельности**

Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной

гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой

жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

**Основными принципами в организации образовательного процесса являются:**

- полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;  
‒ построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного  
образования;  
‒ содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;  
‒ поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;  
‒ сотрудничества с семьёй;  
‒ приобщения детей к социо-культурным нормам, традициям семьи, общества и государства;  
‒ формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

‒ возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);  
‒ учёта этнокультурной ситуации развития детей.

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию.

**Значимые характеристики особенностей развития детей подготовительной к школе группы**

Пятый год обучения: ребенок на пороге школы (6-7 лет) обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.  
В жизни ребенка происходят большие изменения в физическом, эмоциональном и социально-личностном развитии, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно- практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровье-сберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться обшей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай и т.п.

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**Образовательная область «Физическое развитие» осуществляется через внедрение парциальной программы

**«Физическая культура – дошкольникам», автор Л.Д. Глазырина.** Реализация программы направлена на воспитание  
таких физических качеств как ловкость, четкость и быстрота реакции, повышается активность у детей, развивается чувство  
дружбы. Отличительной особенностью программы является своеобразие ее структуры. Содержание материала разбивается  
не по возрастным группам, а в соответствии со средствами физического воспитания – массаж, закаливание, физические  
упражнения.

**Цель программы** – оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления  
физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

**Задачи программы:**

*Оздоровительные:*  
• Знакомить детей с оздоровительными свойствами физических упражнений.  
• Знакомить детей с гигиеническими требованиями типа «чистые руки», «чистое лицо» и др.  
• Учить выполнять движения в соответствии с определённым ритмом, темпом.  
• Приучать детей после занятия физической культурой делать влажное обтирание лица, рук; после подвижных игр на  
улице самостоятельно мыть руки, причёсываться.  
*Воспитательные:*  
• Побуждать детей принимать посильное участие в коллективных действиях (физкультурные развлечения), эмоционально  
отзываться на яркие впечатления, радоваться.  
• Способствовать проявлению активности в самостоятельной двигательной деятельности, используя двигательные  
действия в совместных играх со взрослыми и сверстниками  
• Формировать у детей гуманные чувства и элементарные представления о доброте, отзывчивости, взаимопомощи,  
дружелюбии, внимании к окружающим.  
*Образовательные:*  
• Развивать самостоятельную двигательную активность.  
• Приучать к правильным, более экономным формам движений.  
• Развивать умение выслушивать пояснения, следить за показом и выполнять предложенные воспитателем движения.  
• Добивать определённого сходства движений детей с образцом.

В программе представлены разнообразные формы работы с детьми по физическому воспитанию: физкультурные  
занятия; утренняя гимнастика; физкультурные минутки; физкультурные забавы; физкультурные праздники;  
самостоятельные физкультурные занятия и особенности работы с детьми с первого по шестой год жизни.  
Для детей каждой возрастной группы выделены различные развивающие упражнения, которые представлены в таб-  
лицах (см. программу «Физическая культура – дошкольникам», автор Л.Д. Глазырина).

**Планируемые результаты освоения Программы**  
• Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).  
• В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.  
• Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.  
• Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа,животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.  
• Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.  
• Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.  
• Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.  
• Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.  
• Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

**2.Содержательный раздел.**

Образовательная область «Познавательное развитие» осуществляется во всех видах деятельности: в непосредственно  
образовательной деятельности по речевому развитию и в интеграции со всеми образовательными областями, а также в  
игровой совместной и самостоятельной деятельности и в режимных моментах.

**Содержание образовательной деятельности**

***Двигательная деятельность***

*Порядковые упражнения*.

Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.  
*Общеразвивающие упражнения.*

Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные  
упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.  
*Основные движения.*

Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании -  
ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.  
*Ходьба.*

Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.  
*Упражнения в равновесии.*

Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической  
скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом,

перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать,  
продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналуглаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.  
*Бег.*

Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия - высотой 10-15 см,спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками,

подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3-х минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по  
пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость - 30 м.

*Прыжки.*

Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо - влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением

вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.  
*Метание*.

Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель(горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.  
*Лазание.*

Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд.  
Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

*Подвижные игры.*

Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.  
Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полуклона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении.Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол:способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность  
некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.  
*Спортивные упражнения.*

Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками,  
подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Катание на велосипеде: езда по  
прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами**Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).  
**Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы***При реализации образовательной Программы педагог:*• продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;  
• определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;  
• соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности,  
инициативы;  
• осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;  
• сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;  
• ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;  
• создает развивающую предметно-пространственную среду;  
• наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;  
• сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей

**Соотношение видов детской деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Непосредственно образовательная деятельность | Самостоятельная деятельность детей |
| 1. Интегрированная детская деятельность 2. Игра 3. Игровые упражнения 4. Проблемная ситуация 5. Физкультминутка | 1. Утренняя гимнастика 2. Подвижная игра (в том числе на свежем воздухе) 3. Физическая культура 4. Физкультурные упражнения 5. Дыхательная гимнастика после дневного сна 6. Физкультурный досуг 7. Физкультурные праздники 8. День здоровья 9. Походы | 1. Игра 2. Игровое упражнение Подражательные движения 3. Проблемная ситуация |

**Особенности взаимодействия педагога с родителями воспитанников***Задача взаимодействия педагога с семьями дошкольников:*• Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях  
• Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.  
• Ориентировать родителей на развитие активной двигательной деятельности ребенка, развитие произвольных психических процессов, элементов мышления в ходе игр, общения со взрослыми и самостоятельной детскойдеятельности.  
• Помочь родителям создать условия для развитию организованности, ответственности дошкольника, умений взаимодействия со взрослыми и детьми, способствовать развитию начал социальной активности в совместной с родителями деятельности.  
• Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитие положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки

**Направления взаимодействия педагога с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| Педагогический мониторинг | Задача педагога - предоставить родителям выбор материалов для самодиагностики. Это могут быть анкеты «Какой вы воспитатель?», тесты «Какие мы родители?», «Понимаем ли мы своих детей», родительские сочинения на тему «Портрет моего ребенка». Внимание семьи и педагогов нацелено на подготовку к школьному обучению Поэтому воспитатель осуществляет комплексную диагностику, позволяющие выявить проблемы готовности родителей к будущей школьной жизни ребенка. Для этого могут быть использованы такие методы как анкетирование родителей: «Насколько вы готовы быть родителем школьника» и др. |
| Педагогическая поддержка | В завершающий период дошкольного образования воспитатель убеждает родителей, в том что подготовка ребенка к школе тесно связана с его социально-личностным развитием, формированием отношения к себе, развитием умений общения и взаимодействия со сверстниками. Обогащению родительского опыта по этой проблеме способствуют наблюдение за детьми в ходе открытых занятий, дискуссии на тему «Если у ребенка нет друзей...», «Каким я вижу своего ребенка в будущем», «Проблемы застенчивого ребенка», «Как развивать способности ребенка», «Что такое «школьный стресс» и как его преодолеть». В ходе взаимодействия с родителями воспитатель раскрывает особые возможности игры для интеллектуального развития дошкольника. Для этого воспитатель включает родителей в совместные с детьми игры - занятия «Умники и умницы», «Играем пальчиками». Педагог продолжает организацию совместных с родителями творческих и исследовательских проектов дошкольников «Город чудес», «Все мы такие разные» (создание альбома о разных народах мира, их жилищах, занятиях, народных промыслах, любимых играх, сказках), «Птицы нашего края» и др. |
| Педагогическое образование родителей | .Познакомить родителей с содержанием и основными показателями готовности ребенка к школе, способствовать развитию родительской ответственности в процессе подготовки детей к школе, обучение методам и приемам подготовки детей к школьному обучению поможет организация образовательной программы для родителей «Готовимся к школе». Проведение круглого стола «В доме первоклассник» помогает родителям найти решение часто встречающихся школьных проблем |
| Совместная деятельность педагогов и родителей | Педагог опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками конкурсов , спортивных досугов «Мама, папа, я – спортивная семья», включает их в совместные с дошкольниками дела, направленные на заботу об окружающих: «Поздравляем ветеранов», «Украшаем детский сад к празднику». Организация совместных детско-родительских проектов на темы «Неделя семьи», «Наш город» и др. Итоговой формой взаимодействия с родителями может стать фестиваль семейного творчества, который позволит раскрыть достижения всех семей в различных видах совместной детско-родительской деятельности |

**Особенности организации педагогической диагностики**Педагогическая диагностика осуществлялся по критериям, разработанных на основе программы «Детство».Отслеживание результатов в ОО «Физическое развитие» осуществляется по следующим параметрам – двигательная деятельность; становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Комплекс диагностических заданий позволяет проанализировать степень овладения программным содержанием  
отдельными детьми и группой в целом. Обследование проводится два раза в год воспитателями групп, инструктором по физо и старшим воспитателем.  
**Учебный план**  
Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.  
Физическая культура – 3 раза в неделю:  
2 занятия в зале, продолжительность до 30мин. Всего **72 часа в год**.  
На свежем воздухе – 1 раз, продолжительность до30 мин. Всего **36 часов в год.**НОД осуществляется в первую половину дня.  
Мониторинг проводится два раза в год:  
- 1 - 15 сентября  
- 1- 15 мая  
Образовательная деятельност

**Образовательная деятельность**

|  |  |
| --- | --- |
| Части образовательной программы | |
| Обязательная часть | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 занятие по физкультуре в зале - 36 часов 1 занятие на свежем воздухе - 36 часов Содержание: Программа «Детство». | 1 занятие по физкультуре в зале - 36 часов Содержание: парциальная программа Глазыриной В. Д. «Физическая культура – дошкольникам». |
| 72 часа | 36 часов |
| Итого в год: 108 часов | |

**Учебный план по часам**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц/ No занятия | Часы |
| **Сентябрь** |  |
| 1-2 | 2 |
| 3 на прогулке | 1 |
| 4-5 | 2 |
| 6 на прогулке | 1 |
| 7-8 | 2 |
| 9 на прогулке | 1 |
| 10-11 | 2 |
| 11-12 на прогулке | 1 |
| **Октябрь** |  |
| 1-2 | 2 |
| 3 на прогулке | 1 |
| 4-5 | 2 |
| 6 на прогулке | 1 |
| 7-8 | 2 |
| 9 на прогулке | 1 |
| 10-11 | 2 |
| 12 на прогулке | 1 |
| 13-14 | 2 |
| 15 на прогулке | 1 |
| **Ноябрь** |  |
| 1-2 | 2 |
| 3 на прагулке | 1 |
| 4-5 | 2 |
| 6 на прагулке | 1 |
| 7-8 | 2 |
| 9 на прогулке | 1 |
| 10-11 | 2 |
| 12 на прогулке | 1 |
| **Декабрь** |  |
| 1-2 | 2 |
| 3 на прогулке | 1 |
| 4-5 | 2 |
| 6 на прогулке | 1 |
| 7-8 | 2 |
| 9 на прогулке | 1 |
| 10-11 | 2 |
| 12 на прогулке |  |
| **Январь** |  |
| 1-2 | 2 |
| 3 на прогулке | 1 |
| 4-5 | 2 |
| 6 на прогулке | 1 |
| 7-8 | 2 |
| 9 на пргулке | 1 |
| **Февраль** |  |
| 1-2 | 2 |
| 3 на прогулке | 1 |
| 4-5 | 2 |
| 6 на прогулке | 1 |
| 7-8 | 2 |
| 9 на прогулке | 1 |
| 10-11 | 2 |
| 12 на прогулке | 1 |
| **Март** |  |
| 1-2 | 2 |
| 3 на прогулке | 1 |
| 4-5 | 2 |
| 6 на прогулке | 1 |
| 7-8 | 2 |
| 9 на прогулке | 1 |
| 10-11 | 2 |
| 12 на прогулке | 1 |
| **Апрель** |  |
| 1-2 | 2 |
| 3 на прогулке | 1 |
| 4-5 | 2 |
| 6 на прогулке | 1 |
| 7-8 | 2 |
| 9 на прогулке | 1 |
| 10-11 | 2 |
| 12 на прогулке | 1 |
| **Май** |  |
| 1-2 | 2 |
| 3 на прогулке | 1 |
| 4-5 | 2 |
| 6 на прогулке | 1 |
| 7-8 | 2 |
| 9 на прогулке | 1 |
| 10-11 | 2 |
| 12 на прогулке | 1 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **Итого : 108 часов** |  |

**Учебно-тематический план**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

**СЕНТЯБРЬ. 1-2 НЕДЕЛИ.**

**ДИАГНОСТИКА.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Педагогические задачи | Структура занятия | | | |
| Вводная часть | Основные виды движений | | Заключительная часть |
| Ходьба и бег | Общеразвивающие упражнения | Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, подвижные игры | Игры малой подвижности |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Упражнять в ходь-бе, в беге колон-ной по одному с соблюдением  дистанции, с чет-ким фиксирова-нием поворотов, по кругу с оста-новкой по сигналу, в сохранении  равновесия,  в прыжках, в метании, в лазании,  в разнообразных  действиях с обручем, в различных  способах выполнения хвата обруча; закреплять  основные виды  движений; развивать координацию движений,  ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентиро-вание в про-странстве; учить  соблюдать правила игр | Ходьба на но-сках (руки  на поясе),  на пятках  (руки согнуты в локтях), ходь-ба с постанов-кой одной ноги  на пятку, другой на носок,  «Обезьянки»  (высокие четвереньки), при- ставным шагом,  с упражнениями  для рук (руки  вперед, вверх,  в стороны,  сжимая пальцы  рук в кулаки на каждый шаг), ходьба с постро-ением в звенья; прыжки на ле-вой и правой ноге поочеред-но; легкий бег, бег спиной  вперед, быстрый  бег; боковой  галоп правым  и левым боком;  дыхательные уп-ражнения (вдох, на выдохе слегка  постукивать по ноздрям, про-износя звук (м) | **ОРУ с обручем:**  1. И. п.: стоя, обруч внизу в обеих руках. Повернуть голову вправо. То же влево.  2. И. п.: стоя, руки с обручем внизу. Поднять руки вперед, вверх, подняться на носочки, выпрямляя спину, вернуться в и. п.  3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу Поднять руки с обручем к груди, по- вернуть туловище вправо, вернуться в и. п.  То же влево.  4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Наклонить туловище вперед, прогибая спину, руки с обручем вынести вперед, вернуться в и. п.  5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч стоит  на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать  в руки, пока он не остановится).  *б.* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать той  же рукой. То же повторить левой.  7. И. п.: о. с., обруч на правой руке. Вращать обруч на запястье правой руки. То же повторить  левой рукой.  3. И. п.: о. с., обруч на поясе. Вращать обруч  на талии.  9. И. п.: стоя на левом колене, обруч стоит  на полу (держать его двумя руками). Продеть  правую ногу в обруч и вернуться в и. п., то же  левой ногой.  10. И. п.: лежа на спине, обруч в вытянутых руках за головой. Перевернуться (перекат) в правую сторону и вернуться в и. п. То же в левую  сторону.  11. И. п.: лежа на спине, обруч в вытянутых руках за головой. Поднять вытянутые прямые ноги  до прямого угла, развести ноги широко в стороны, поднять руки с обручем вверх, вернуться  в и. п.  12. И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах.  13. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу  пальцами ног, пятками | **Равновесие:** ходьба по скамейке  боком приставным шагом.  **Прыжки** на двух ногах из обруча  в обруч, лежащих друг за другом  на полу, вдоль скамейки *(скамейка между ног),* руки на поясе  *(спина прямая).*  **Метание:** броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя  руками *(не менее 20 раз),* одной рукой *(не менее 10 раз);* упражнение «Школа мяча» (бросить мяч  вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч; бросить мяч  вверх, повернуться кругом, поймать мяч; сесть на корточки, бросить мяч вверх, подняться с корточек, поймать мяч; бросить мяч  высоко вверх, наклониться, до- тронуться кончиками пальцев рук  до носков ног, выпрямиться, пой- мать мяч).  **Лазание:** пролезание в катящийся  обруч боком без помощи рук *(обруч катит другой ребенок);* надевание обруча, лежащего на полу,  на себя сверху.  **Подвижная игра** «Возьми плато-  чек» [13, с. 26) (Дети строятся в колонну парами и берутся за руки. Перед ними на расстоянии 5 — б м стоит водящий с платочком в руке. Он произносит  слова: «Кто успеет добежать  и платочек забрать? Раз, два, три — беги!» После слова «Беги!» дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут,  чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, будет водящим. Новая пара становится впереди колонны.) | **•** «Подкрадись неслышно»  .  **•** «Чей прыжок дальше».  (Первый ребенок прыгает вперед, на его следы становится следующий участник и прыгает дальше.  И т. д., пока не прыгнут все участники команды.  Конечный результат выделяется мелом.) |

**СЕНТЯБРЬ 3 неделя.   
4 неделя.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах  набивного мяча,  в бросании мяча  от груди, снизу,  назад через голову в парах; закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться  в прыжках, выполнять упражнения со средним  мячом; развивать  ловкость движений с предмета- ми, быстроту ре- акции,  выносливость,  ориентирование  в пространстве,  внимание, психомоторные  функции, укреплять мелкие мышцы рук. Оздоравливаем стопы ног, воз-буждая активные точки на стопах | Ходьба на носках, руки в стороны, на внешней стороны стопы,  на пятках, спи- ной вперед, семенящим, широким шагом,  в полуприседе,  «муравьишки»,  «крабики», «сло- ники»(высокие  четвереньки),  обычная ходьба;  боковой галоп  вправо и влево;  легкий бег,  быстрый бег  *(1 — 2 круга),* бег спиной вперед;  дыхательные  упражнения  (вдох через нос, выдох через рот) | ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Повернуть го-лову вправо, влево, поднять вверх, опустить вниз  и т. д.  2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять его вверх двумя руками, встать на носочки и вра-щать мяч пальцами рук. Вернуться в и. п.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом вни-зу. Поднять руки вверх, отставить одну ногу назад, вернуться в и. п. То же с другой ногой.  4. И. п.: о. с., руки разведены в стороны, мяч лежит  на одной из рук. Руки вытянуть вперед, мяч пере-ложить в другую руку, развести руки в стороны.  5. И. п.: о. с., мяч в согнутых руках перед гру-дью. Крутить мяч перед собой пальцами рук. б. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его.  7. И. п.: о. с., мяч в согнутых перед грудью ру-ках. Поворачивать туловище в стороны.  8. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу.  Наклониться вниз, катать мяч между ног от пят-ки до пятки.  9. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги  с зажатым между ними мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п.  10. И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках впереди («лодочка»).  11. И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках впереди. Отбивать мяч правой и левой рукой попеременно.  12. И. п.: стоя, мяч зажат между коленями. Пры-гать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в руках) | Равновесие: ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посре-дине и перешагиванием через палку. Прыжки в высоту с места, с раз-бега до предмета *(предмет па 25—* ЗО см выше *поднятой руки ребен-ка).* в длину с места до ориентира *(расстояние от.метки до ориен-тира* 1ОО см).  Метание: катание в парах набив-ного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову *(расстояние между детьми 3* м).  Лазание: ползание по гимнасти-ческой скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.  Подвижные игры:  «Коснись мяча» 12, с. 701.  **•** «Зайцы в огороде». (Игровая площадка разделена на две части шнурком, натянутым на высоте 50 см. На одной ее стороне — «зай-цы в домиках» (в обручах);на дру-гой — «морковки в огороде» (раз-бросанные по полу кегли). Зайцы должны пробраться в огород за «морковкой» — на четвереньках подлезть под шнурок, прогнув спи-ну. «Морковь» можно переносить только по одной. Побеждает тот, кто принесет в свой домик больше «морковок», не задев спиной шнурок.) | **•** «Угадай по голосу»  113, с. 351.  • «Улитка». (И грающие  становятся в круг, взявшись за руки. Выбирается  водящий. Он отпускает  руку и ведет детей за собой внутри круга по спирали на первые две строчки текста, которые дети  произносят хором два раза. Затем водящий останавливается и делает  пальцами «рожки» на своей голове Последний  из играющих (он «хвостик» улитки) поворачивается в противоположную сторону, вытягивает  руку вперед и выводит  детей из спирали в большой круг на вторые две  строчки, которые так же произносят хором два раза.  Улитка, улитка,  Выстави рога.  Дам тебе хлеба,  Дам и пирога. *(2 раза)*  Улитка, улитка,  Убери рога.  Не дам тебе хлеба,  Не дам и пирога. *(2 раза)* При повторении игры водящий меняется.) |

**ОКТЯБРЬ 1 неделя. 2 неделя.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Упражнять в равно-весии; закреплять умения  группироваться  в прыжках через  канат, ритмично  влезать на гимнастическую стенку  и спускаться  с нее, бросать  мяч в баскетбольное кольцо одной  и двумя руками  после ведения  мяча, уверенно  выполнять  разнообразные  упражнения  с мячом; основные виды движений, добиваясь  точного, вырази-тельного, энер-гичного выполнения всех видов движений; развивать координа-цию движений | Ходьба на носках,на пятках руки вверх , спи- ной вперед,  с высоким под-ниманием ко-лен, имитация ходьбы на лыжах, с поста-новкой одной  ноги на пятку, другой на но-  сок, «канато-ходцы» (приставляя пятку  одной ноги  к пальцам дру-гой), в полу-приседе, обыч-ная ходьба; боковой галоп  вправо и влево;  дыхательные  упражнения  (вдох через нос,  ладони на груди, озвучен-ный выдох: **«Ух-х-х»);** по-  строение в три  звена; подскоки; легкий бег змей-  кой, бег с силь-ным захлесты-ванием ног назад, с выбра-сыванием пря-мых ног  вперед | **ОРУ с гантелями:**  1. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз.  2. И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам.  Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять  другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п.  3. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на но- сок назад. То же другой ногой.  4. И. п.: полуприсед. гантели в руках на коленях.  Совершать вращательные движения в коленных  и голеностопных суставах в одну и другую сторону.  5. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых  руках. Вращать руками с гантелями вперед, назад.  6. И. и.: ноги на ширине плеч, гантели в руках  внизу. Наклониться вниз„руки с гантелями отвести назад — вверх, голову поднять, вернуться  в и. п.  7. И. п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу.  Сесть на одно из бедер, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться  в и. п. То же в другую сторону  8. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях,  гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги,  руки с гантелями развести в стороны, вернуться  в и. п.  9. И. п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги  вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.  10. Лежа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину при-держивать руками в поясничной области («бе-резка»).  11. И. п.: лежа на животе„гантели в руках вдоль туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головой вверх, руки с гантеля-ми развести в стороны, вернуться в и. п.  12. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге вокруг себя, на другой ноге, чере-дуя с ходьбой | Равновесие: ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой.  Прыжки в высоту с разбега через канат *(высота каната над полом* 5О см), через веревку боком *(ве-ревка лежит на полу) с* зажатым  между ног мешочком с песком  с продвижением вперед.  Метание: забрасывание мяча  в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча  с места, с расстояния *3* шагов; отбивание мяча о землю одной  рукой в движении *(в колонне по одному по кругу);* передача  мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении;  перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега.  **Лазание:** ползание под дугами  с опорой на руки (и. п.: лежа  на животе, ноги прямые вместе,  упор руками на ладони перед грудью. При ползании голову не опускать. Пола касаются толь-  ко ноги и ладони, туловище при-поднято); быстрый без остановок  подъем на лестницу и спуск с нее.  **Подвижные игры:**  **•** «Мяч капитану» [12, с. 28~.  **•** «Веселые собачки». (Дети ста-новятся в круг. По считалке вы-бирается водящий — «собачка».  Собрались мы поиграть.  Ну кому же начинать? Раз, два, три.  Начинаешь ты!  Одному из детей, стоящих в кру-гу, дается большой надувной мяч. По команде инструктора дети пе-ребрасывают мяч друг другу.  Водящий-«собачка» должен, вы-соко подпрыгивая, поймать мяч. Поймав его, водящий становится в круг. Следующий водящий — это ребенок, который дал возмож-ность «собачке» поймать мяч.) | **•** «Пустое место» 113, с. 331.  **•** «Дятел». (Играющие выбирают участника, изображающего дятла, идут  с ним к дереву и поют:  — Ходит дятел по пашнице, / Ищет зернышко пшеницы, / Не нашел и долбит  сук. Тук, тук, тук, тук!  После этого дятел берет  палку и, считая про себя,  стучит по дереву заду- манное им количество раз.  Кто из игроков первым  правильно назовет количество ударов и столько  раз обойдет вокруг дерева,  тот становится дятлом.) |

**ОКТЯБРЬ. 3-4 недели..**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Закреплять умения выполнять  выразительные  движения в соот-  ветствии с **му-зыкой,** основные виды движений осознанно, быстро и ловко, вы-полнять упраж-нения с гимнасти-ческой палкой;  учить преодоле-вать двигатель-ные трудности, правильно при-менять разнооб-разные хваты в упражнениях  с Гимнастической  палкой; развивать ловкость, координацию  движений, внимание. быстроту реакции укреплять мышцы кистей рук | Ходьба на носках, на пятках боком, в присе-де, с перекатом ноги с пятки  на носок, «му-равьишки»— ногами вперед, «обезьянки», приставным шагом, с уп-ражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжи-мая пальцы  в кулаки на каж-дый шаг), обыч-ная ходьба.  построение в 3 звена: под-скоки: боковой  галоп: дыха-тельные упраж-нения (вдох че-рез нос,  на груди. озву-ченный выдох: «Ух х х1»)  быстрый бег (2— 3 круга), легкий бег змейкой. бег  спиной вперед, бег с захлесты- ванием голени назад, бег на но-сках с измене-нием направле-ния движения | **ОРУ с гимнастическок палкой:** 1. И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы.  Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх.  2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой  поднять вверх, встать на носки, потянуться, вер- нуться в и. п.  3. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед  туловищем (хват руками *за* середину палки).  Вращать палку в руках вправо и влево.  4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках  внизу (хват руками за концы палки). Руки с пал- кой поднять вверх, прогнуться, посмотреть  на палку, одну ногу отставить в сторону на но- сок, вернуться в и. п. То же с другой ногой.  5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках  за спиной (хват руками снизу). Наклониться впе- ред — вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п.  б. И. п.; о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках  на лопатках (хват руками за концы палки). По- ворачивать туловище вправо. влево.  7. И. и.: о. с.. палка в руке параллельно туловищу  (хват одной рукой за нижний конец палки). Пе- рехватывать палку снизу вверх рукой, которая  держит ее. 1о же другой рукой.  8. И. и.: о. с., палка в одной руке (хват за середи- ну палки). Подбросить палку, поймать ее за се- редину. То же другой рукой.  9. И. п.: сидя, палка на полу под коленями пря- мых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, по- стави гь их перед палкой. вернуться в и. и.  10.. И. п.: лежа на животе Ноги вместе, палка  в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»).  11. И. п.: о. с., палка на полу перпендикулярно  туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступней ноги (от пальцев до пятки). 1о же другой ногой.  12. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить  по палке с разведенными врозь носками.  13. И. и.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперед.  То же в другую сторону, чередуя с ходьбой | **Равновесие:** прыжки по скамейке с продвижением вперед.  **Прыжки** на двух ногах. через ве-ревку *(инструктор вращает ве-ревку),* не касаясь пола; на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его. **Метание:** ведение мяча и забра-сывание его в кольцо; забрасыва-ние мяча двумя руками из-за го-ловы в кольцо в прыжке вверх с места, с расстояния 3 шагов; ведение мяча одной рукой с про-движением вперед между предме-тами.  **Лазание** по веревочной лестнице. **Подвижные игры:**  «Перебрось мяч» 113, с. 36.  **•** «Ловишка-ежик». (Дети заправляют сзади в шортики разноцветные ленточки — «хвостики»  (размером примерно 5 см) и ста-новятся в круг. В центре — «ежик -ловишка». Дети подходят побли-же к ежику. Как только услышат сигнал: «Лови». разбегаются по площадке. Ежик-ловишка старается вытянуть у детей  из-за пояса ленточку. Тот, у кого «ежик» вытянет ленточку, выходит из игры.) | Игра «Съедобное— несъедобное» [2, с. 78]. **•** Дидактическая игра «Съедобный и несъедоб-ный гриб». (Дети стоят в 2 колоннах. На полу разбросаны карточки с изображениями грибов. Дети попарно идут к кар-точкам, берут по одной и складывают отдельно съедобные и несъедобные грибы. Затем вместе с инструктором проверя-ют и называют грибы.) |

**НОЯБРЬ. 1 недели.**.  
**11 недели.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Упражнять в рав-новесии, в прыж-ках, в лазании  по канату, в ме-тании; закреплять умение выпол-нять основные виды движений в быстром темпе; развивать коор-динацию движе-ний, быстроту реакции, силу, ловкость, ориен-тировку в про-странстве; укреп-лять мышцы стоп | Ходьба на нос- ках, на внешней  стороне стопы, на пятках спи-  ной вперед,  в приседе,  «крабики»,  «слоники»,  «канатоходцы», обычная ходь-ба; построение в три звена; прыжки на пра-вой и левой ноге с продвиже-нием вперед; дыхательные  упражнения;  боковой галоп;  легкий бег,  быстрый бег,  бег спиной впе- ред, бег с зада- ниями(взять  2 кубика из корзины, пробе- жать один круг,  положить куби- ки в корзину) | **ОРУ с кубиками:**  1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачи- вать голову влево, вправо, вверх, вниз.  2. И. п.: о. с., кубики в руках внизу. Поднять  руки с кубиками к плечам, вверх, к плечам, вернуться в и. п.  3. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки под- нять через стороны вверх, стукнуть кубиками  друг о друга, вернуться в и. п.  4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. Повернуть туловище в сторону,  руки с кубиками развести в стороны. То же  в другую сторону.  5. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Присесть,  постучать кубиками по коленям, вернуться  в и. п.  6. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Выполнить  мах одной ногой назад — вверх, руки с кубиками  развести в стороны. То же с другой ногой.  7. И. п.: стоя на коленях, руки с кубиками внизу.  Согнуть одну ногу, поменять кубики под согну- тым коленом, вернуться в и. п. То же с другой  ноги.  8. И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, руки  с кубиками внизу. Поднять ноги вверх, посту- чать кубиками по ногам и вернуться в и. п.  9. И. п.: лежа на спине, руки с кубиками за голо- вой. Поднять прямые ноги вверх, дотянуться ку- биками до пальцев ног, вернуться в и. п.  10 И.П.:лежа на животе, руки с кубиками впереди.Одновременно поднять руки с кубиками и ноги («лодочка»)  11.И.п.: сидя «по-турецки»,руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук.  12. И.П.:о.с. Прыжки на двух ногах вперед-назад, чередуя с ходьбой на месте. | Равновесие: ходьба по канату прямо, боком.  Прыжки с ноги на ногу с круго- выми движениями рук вперед и назад, на одной ноге с продвижением вперед камешка.  Метание: ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя), в прыжках  с ноги на ногу.  **Лазание** по канату.  **Подвижные игры:**  **•** «Прокати мяч в тоннеле» (эстафета) 12, с. 71].  **•** «Цапли». (Дети стоят в обручах по периметру зала — это «цапли в домиках». В центре зала на полу  разбросаны ленточки — это «лягушки». Цапли по сигналу бегут  к ленточкам, захватывают их пальцами левой ноги (по одной) и несут в домик, прыгая на правой.  Побеждает тот, кто больше всех принесет в свой домик лягушек.) | **•** «Футбол по-турецки» 12, с. 721.  «Внимательная обезьян-ка». (Дети встают в круг. Инструктор находится внутри круга. Он показы-вает разнообразные про-извольные движения  в среднем темпе.  Кто из детей ошибается  в воспроизведении дви-жения, тот выходит из круга. Например: под-нять две руки вверх; раз-вести руки в стороны; вы-полнить наклоны вправо-влево, руки на поясе; при-сесть на корточки, руки к плечам; выполнить прыжки на месте и т. д. Инструктор может вместо собственного показа упражнений использовать показ движений ребенком или карточки-символы.) |

**НОЯБРЬ. 3 неделя. 4 неделя .**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Развивать физичес-кие и волевые качества, мышечную силу, лов-кость, быстроту движений, уме-  ние выполнять выразительные движения в соот-ветствии с музы-  кой, упражнения на возвышенной  опоре; на сохра-нение равнове-сия; упражнять  в прыжках через набивные мячи;  учить прокаты-вать набивные  мячи руками„ногами. Закрепить  умение ориенти-роваться  в пространстве,  знание цвета,  формы, понятий  «такой же»,  «одинаковые»; развивать речь | Ходьба на носках, руки вверху,на пятках, руки сзади полочкой; с постановкой  одной ноги  на пятку, дру-гой на носок;  с приставлени-ем пятки одной  ноги к пальцам другой; «кана-тоходцы»; «сло-ники»; с пере-катом с пятки на носок; семе-нящим и широким шагом; обычная ходь-ба; имитация ходьбы на лы-жах; быстрый бег (2 — 3 круга); боковой галоп;  построение в 3 звена; под-скоки„легкий бег; бег с захле-  стыванием го-лени назад, бег с заданиями  (взять два куби-  ка и положить  обратно в кор-зину), бег с вы-брасыванием  прямых ног  вперед | **ОРУ** с набивным **мячом:**  1. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках  внизу. Поднести руки с мячом к груди, вынести  вперед, к груди, вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках  внизу. Руки с мячом вытянуть вперед, поместить  за голову, вперед, вернуться в и. п.  3. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Выполнить вы-пад ногой вправо, руки с мячом вынести вперед, вернуться в и. п. То же с другой ногой.  4. И. п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать,  руки с мячом поднять вверх, вернуться в и. п.  5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч у одной  из ног. Наклониться, прокатить мяч от одной  ноги к другой, вернуться в и. п.  б. И. п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди.  Прокатить мяч вокруг себя, вернуться в и. п.  То же в другую сторону.  7. И. п.: лежа на животе„мяч в прямых руках  на полу впереди. Поднять голову и руки *с* мячом  вверх, прогнуться, вернуться в и. п.  8. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать  мяч вверх и ловить его двумя руками.  9. И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках  на полу впереди. Сесть на корточки, прокатывая  мяч к себе и опираясь на него„вернуться в и. п.,  прокатывая мяч от себя и опираясь на него.  10. И. п.: о. с., мяч на полу сбоку. Прыгать через  мяч влево-вправо | **Равновесие:** ходьба по скамейке  с перешагиванием через набивные  мячи.  Прыжки: перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой. **Метание:** игровые упражнения с набивным мячом:  — толкнуть мяч двумя руками  - метнуть мяч из-за головы двумя руками;  — толкнуть мяч одной ногой  вперед, поднять его, вернуться на место. То же другой ногой;  — сидя на полу, бросить мяч двумя  руками из-за головы;  — бросить мяч вперед от груди  из положения сидя на полу с раз-  веденными в стороны ногами;  — бросить мяч между ног, стоя спиной вперед с разведенными  ногами;  — прокатить мяч вперед двумя руками от груди, лежа на животе. **Лазание:** проползание под гим-настической скамейкой.  **Подвижные игры:**  . «Передай мяч назад» (эстафета)  [2, с. 71].  «Варежка». (На фабрике выпустили варежки, но не успели их украсить до конца. Нужно по-быстрее завершить работу. Самое главное, чтобы варежки были одинаковые, иначе будет некра-сиво. Одна варежка готова, а дру-гая не до конца. Задача — найти  такую же вторую пару варежки и разукрасить.) | **•** «Успеи взять» [2, с. 67). **•** «Разрезные человечки». (Каждому ребенку пред-лагается собрать цельное изображение человека  из разрезных картинок. Инструктор обращает внимание детей на отли-чия изображений: разная одежда и обувь.  Дети дополняют: на картинках есть мальчики  и есть девочки; у них разный цвет волос и прически; цвет глаз; выражение лица; настроение.) |

**ДЕКАБРЬ. 1 неделя.**

**2 неделя..**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Развивать коор-динацию движе-ний, глазомер, быстроту реак-ции, ловкость, силу, ориенти-ровку в про-странстве, двига-тельные навыки  в прыжках,  в ползании змей-кой; упражнять в равновесии | Ходьба на носках; на пятках; с постановкой  одной ноги  на пятку, дру-гой на носок;  с разведением носков, пяток  врозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки»; в полуприседе; с упражнениями для рук (руки вперед, к плечам,  в стороны,  сжимая пальцы  шаг; обычная  ходьба, прыжки  на двух ногах  с продвижением  вперед; бег  с высоким под-  ниманием колен  («лошадки»);  бег с изменением направления движения  по сигналу; бег спиной вперед; подскоки; лег-кий бег; боко-вой галоп пра-вым и левым боком; быстрый бег(2 — 3 круга); дыхательные  упражнения | **ОРУ с гимнастической палкой:** 1. И. п.: о. с., палка на плечах сзади. Наклонить  голову вправо, влево, вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять  руки с палкой вверх, встать на носки, потянуться  и вернуться в и. п.  3. И. п.: о. с., руки с палкой внизу. Наклонить  туловище вправо„руки с палкой поднять вверх,  правую ногу поставить в сторону на носок, вер- нуться в и. п. То же влево.  4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках сзади за спиной внизу. Наклониться вперед—  вниз, руки с палкой поднять вверх и вернуться  в и. п.  5. И. п.: стоя, взять палку за конец правой рукой.  Встать на носки, поднять палку вверх (достать  до потолка), вернуться в и. п. То же левой рукой.  б. И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Присесть,сохраняя равновесие.  7.И. п.: стоя на коленях, палка на бедрах. Повернуть туловище в сторону, коснуться палкой пятки противоположной ноги, вернуться в и. п. То же в другую сторону.  8. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках на полу за головой. Одновременно поднять пря-мые ноги и руки с палкой вверх, вернуться в и. п.  9. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват руками за середину палки). Подбросить палку, поймать  ее за середину одной рукой То же другой рукой.  10. И. п.: о. с., палка на полу, пальцы правой но-ги на палке. Раскатывать палку ступней от паль-цев до пятки вперед-назад.  11. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.  12. И. п.: о. с., палка лежит на | **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны. **Прыжки:** перепрыгивание на од-ной ноге через веревку вперед-назад, вправо-влево на месте, с продвижением вперед. **Метание:** бросание мяча снизу, из-за головы. от груди в парах; передача мяча ногой в парах; бро-сок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди *(расстояиие* между *детьми 3 —* 4 м).  **Лазание:** ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями. расставленными  полу, стоять у конца палки. Прыгать на двух ногах через палку вправо-влево с продвижением вперед, чередуя с ходьбой  «Хоккеист» (эстафета) 2, с. 621.  «Уточка». (Инструктор читает  текст, дети выполняют движения:  На своих коротких ножках  Ходит утка по дорожкам.  *Дети на носочках идут друг  за другом по залу, помахивая руками как крылышками.)* Вперевалочку похаживает.  *(Идут по залу, переступая с ноги на ногу, покачиваясь из стороны  в сторону, руки «полочкой» у груди)* Куцым хвостиком помахивает.  *(Идут друг за другом в полуприседе, руки сзади изображают  хвостик.)*  Утка плавать мастерица.  (Легко *бегут, делая круговые движения руками от груди в стороны.)* Доберется до водицы.  *(Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, приседают.)*  Ловко лапками гребет,  По воде легко плывет.  *(Подражают движению птичьих лапок при плавании. Встают,  широко разводят руки от груди в стороны в сочетании с полуприседом.)*  Игру можно повторить.) | «Играй, играй, палку  не теряй» [2, с. 62].  . «Птицелов». (Каждый  играющий выбирает свое  название птиц, крику которых он может подражать. Играющие встают  в круг, в центре — птицелов с завязанными глаза- ми. Птицы ходят, кружатся  вокруг птицелова, машут  руками, как крыльями,  и произносят нараспев:  В лесу, во лесочке,  На зеленом дубочке,  Птички весело поют.  Ай! Птицелов идет!  ши, и играющие останав-ливаются на месте. Водя-щий начинает искать «птиц». Тот, кого он  нашел, подражает крику птицы, которую он перед началом игры выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя иг-рока, который и становит-ся новым птицеловом.) |

**ДЕКАБРЬ. 3 неделя.**

**4 неделя ..**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах  через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом  и управлять  движениями  на ограниченной  площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение  выполнять основные виды движений в быстром темпе | Ходьба на нос-ках; на пятках;  в полуприседе; с постановкой  одной ноги  на пятку, дру-гой на носок; «крабики»;  «слоники»; с разведением носков врозь;  в полуприседе; обычная ходьба; боковой га-лоп, дыхательные упражнения (вдох через  нос, ладони  на груди, озву-ченный выдох: «Ух-х-х!»);  дыхательные  упражнения  (вдох через нос,  выдох через рот  на ладонь—  «сдуваем сне-жинку с руки»); легкий бег„. быстрый бег;  прыжки на пра-вой и левой ноге; бег спиной  вперед; с заданиями (с разбега  подпрыгнуть  вверх и достать  до бубна); бег с изменением направления движения  по свистку (2 — *3 раза)* | **ОРУ с гантелями:**  1. И. п.: *о. с.,* руки с гантелями около плеч. Под-  нять одно плечо, вернуться в и. п., поднять дру-гое плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча,  вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. Поднять  руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок в сторону, вернуться в и. п. То же с другой ногой.  3. И. *п.:* полуприсед, ноги на ширине плеч, ган-тели на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону.  4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки с ганте-лями внизу. Повернуть туловище вправо„правую руку отвести в сторону, вернуться в и. п. То же  в левую сторону.  5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, гантели  в согнутых в локтях руках. Вращать согнутыми  руками вперед, назад.  6. И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. Поднять  согнутую в колене ногу, дотронуться гантелями  до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой.  *7.* И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях,  руки с гантелями вытянуты над головой. Поднять прямую правую ногу вверх, коснуться нос-ка гантелей в правой руке, вернуться в и. п.  То же левой ногой и рукой.  8. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями на полу за головой. Поднять правую ногу вверх, коснуться гантелей в правой руке носка ноги, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой.  9. И. п.: лежа на животе, руки *с* гантелями вытя-нуты впереди, голова приподнята. Согнуть пра-вую ногу в колене„правой рукой дотянуться до носка ноги, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой.  10. И. п.: о. с., гантели на полу. Прыгать на двух  ногах с продвижением вправо, влево, чередуя  с ходьбой на месте | Равновесие: бег по скамейке, руки в стороны.  Прыжки друг за другом на од-ной ноге через обручи, лежащие на полу ~3 обруча).  Метаиие: броски мяча через во-лейбольную сетку в парах.  Лазание: залезание на гимнастическую стенку и спускание  с ее противоположной стороны  с переходом с пролета на пролет  по диагонали.  **Подвижные игры:**  **•** «Салки» [2, с. 113].  **•** «Цветные льдинки». (Обручи  разного цвета разложить в шахматном порядке на расстоянии 50 см. По сигналу первый игрок  команды выполняет прыжки из обруча в обруч до поворотной стойки, затем берет снежок, ле-жащий рядом со стойкой, и бросает его в корзину, находящуюся на расстоянии 3 метра от пово-ротной стойки. Обегает стойку и, прыгая на двух ногах из обруча в обруч, возвращается к своей ко-манде и передает эстафету следу-ющему игроку.) | **•** «Добрые слова» 113, с. 331.  **•** «Подбери признаю>.  (Инструктор бросает детям мяч и называет существительные дети должны подобрать к ним прилага-тельные. Например: *Зима — холодная, студе*ная, *морозная, злая...  Небо — хмурое, зимнее,*  *пасмурное, низкое...  Дерево — заснеженное,высокое...*  *Снег — пушистый, белый, рыхлый, колодный...)* |

**ЯНВАРЬ. 1-2 недели.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Учить прыгать через короткую скакалку, пра-вильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку; упраж-  нять в равнове-сии; отрабатывать навыки ме-тания, лазания; помочь в преодо-лении двигательных трудностей | Ходьба на нос-  ках; на пятках;  на внешней  стороне стопы; с постановкой  одной ноги  на пятку, другой — на носок; с приставлением  пятки одной  ноги к пальцам другой; «раки»;  «слоники» с разведением носков, пяток врозь, в полуприседе; спи-ной вперед;  обычная ходь-ба; боковой галоп; дыхательные упражнения (вдох через  нос, выдох че-рез рот на ладонь — «сдуваем  снежинку»);  построение  в звенья; легкий  бег; быстрый  бег (2 3 друга);  челночный бег; бег с захлестыванием голени  назад; бег с выбрасыванием  прямых ног  вперед; бег  с ускорением;  подскоки | **ОРУ со скакалкой,** сложенной **вчетверо:** 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая  скакалка в руках внизу. Подняться на носки,  скакалку поднять вверх, посмотреть на нее, вер-  нуться в и. п.  2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая  скакалка вертикально в прямых руках перед гру-дью. Поворачивать скакалку на каждый счет в горизонтальное положение и вертикальное.  3. И, п.: о. с., ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Повора-чивать туловище направо и налево.  4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая  скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона. вперед, вернуться в и.п.  5. И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять  скакалку в руки, встать, поднять скакалку  над головой, сесть, положить скакалку, вер-  нуться в и. п.  6. И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середи-ну скакалки, поднять скакалкой согнутую в ко-лене ногу, вернуться в и. п. То же другой ногой.  7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперед, назад, работая кистью руки. То же дру-гой рукой.  8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой.  9. И. п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться  в и. п.  10. И. п.: лежа на спине сложенная вдвое скакалка лежит на ногах концы скакалки в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вернуться в и. п.  11. И. п.: о. с., скакалка в руках впереди. Накло-ниться, перешагнуть через скакалку одной но-гой, второй, затем перешагнуть поочередно но-гами назад, вернуться в и. п.  12. И. п.: о. с., скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением ее вперед, назад | **Равновесие:** ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком,  руки на поясе, за головой, в стороны.  **Прыжки** через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу.  **Метание:** передача мяча над го-ловой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о сте-ну, ловля двумя руками; бросание мяча о стену, ловля его после от-  скока от пола двумя руками, одной рукой**-**  **Лазание** по веревочной лестнице. Подвижные игры:  «Подвижная цепь» 2, с. 55 **•** «Лыжные гонки». (В каждой команде по две пары лыж. Пер-вый и второй игроки надевают лыжи. По сигналу первый игрок бежит на лыжах до поворотной стойки, обегает ее, так же воз-вращается к своей команде и пе-редает эстафету второму игроку, а лыжи — третьему члену команды, чтобы он успел их надеть к воз-вращению второго игрока.) | **•** «Перенеси в свой обруч» ~2, с. 55].  **•** «Узнай по голосу».  (В середине круга нахо-дится «лиса» — ведущий,  ему закрывают глаза кол- паком. Дети, взявшись  за руки, идут по кругу  со словами: «Мы по кругу  идем, мы лисичку зовем».  Останавливаются. Инструктор показывает ру-кой на какого-нибудь ребенка, и тот спрашивает : «Хитрая лиса, где ты?» Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребенку, назвать по имени и ска-зать: «Вот ты где!») |

**ЯНВАРЬ 3-4 недели.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Учить прыгать на батуте; позна-комить с упраж-нением «уголок на гимнастиче-ской лестнице»; упражнять в рав-новесии, в мета-нии, в лазании; закреплять уме-ние выполнять  основные виды движений в бы-  стром темпе; раз-вивать ловкость движений, силу, быстроту реак-ции | Ходьба на носочках, на пятках, на внешней  стороне стопы,  семенящим,  широким шагом, с разведением носков врозь, «крабики», приставным шагом, с упражнения- ми для рук  (руки вперед,  вверх, в стороны, сжимая  пальцы рук  в кулаки на каждый шаг),обычная ходьба; боковой га- лоп вправо  и влево; прыжки на двух ногах с продвижением вперед;  построение  в звенья; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони  на груди, озвученный выдох:  «Ух-х-х!»); легкий бег, быстрый бег (3 круга), бег спиной  вперед, бег  с выбрасыва- нием прямых  ног вперед  («лошадки») | **ОРУ с мячом среднего размера:** 1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Наклонять голову вправо, влево, вверх, вниз.  2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять руки  с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч  пальцами рук, вернуться в и. п.  3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной  руке. Переложить мяч из одной руки в другую  впереди себя, вернуться в и. п. Переложить мяч  из одной руки в другую за спиной, вернуться в и. п.  4. И. п.: о. с» мяч в одной руке. Подбрасывать  мяч одной рукой вверх, ловить его другой рукой.  5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках  внизу. Подбрасывать мяч вверх„ловить после хлопка.  6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной  руке. Наклониться вниз (колени не сгибать), пе-  реложить мяч за одной из ног в другую руку,  вернуться в и. п. То же за другой ногой.  7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной  руке. Ударить мяч о пол одной рукой, поймать  двумя руками. То же др. рукой.  8. И. п.: *о. с.,* мяч зажат между ладонью одной  и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.  9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках  перед грудью. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п.  То же от другой ноги.  10. И. п.: стоя на коленях Отбивать мяч одной  и другой рукой.  11. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями *прямых* ног, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п.  12. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч лежит около пятки одной из ног. Прокатывать  мяч руками от пятки *к* пятке (ноги не сгибать  и не сдвигать).  13. И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты  в коленях, стопы ног на мяче. Прокатывать мяч  вперед, выпрямляя ноги, и назад, сгибая их.  14. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями ног,  руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя  с ходьбой | **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.  Прыжки на батуте (разбег 2 — 2,5 м,  отталкивание одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами; при прыжке с батута приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню; после приземления с батута  выпрямление, поднятие прямых рук вверх).  Метание: ходьба на четвереньках  с толканием головой мяча на расстояние 3 м; обратно- бегом, положить мяч в обруч, лежащий  на полу; бросание мешочков  с песком в горизонтальную цель  *(обруч большого диаметра) с* рас- стояния 4 м.  **Лазание:** ползание на четвереньках боком со сменой направления  движения по сигналу инструктора; вис на гимнастической стенке,  подъем прямых ног до прямого  угла.  **Подвижные игры:**  **•** «Мяч соседу!» ~13, с. 29~.  **•** «Медведь». (Дети выполняют движения за инструктором.  Как на горке — снег, снег.  *(Дети стоят по кругу, в центре круга — «медведь». Руки постепенно поднимают вверх — вдох.)* И под горкой — снег, снег.  *(Приседают, опускают руки—  выдох.)*  И на елке — снег, снег.  *(Опять встают, поднимают руки — вдох.)*  И под елкой — снег, снег.  *(Приседают, опускают руки— выдох.)*  А под снегом спит медведь.  *(На цыпочках бегут по кругу.)* Тише, тише... Не шуметь!  *(На последних словах «медведь»  просыпается и начитает ловить детей.)*  Пойманный *ребенок* становится «медведем»,Игра повторяется | **•** «Тихо — громко» 13, с. 331.  **•** «Салют». (Из большой корзины мячи высыпают  на пол. Дети обеих команд становятся вокруг своих  корзин, в которые они будут собирать мячи.  На дне каждой корзины  лежит мяч, цвет которого  и есть указание для каждои команды: какие мячи надо собирать. По сигналу  дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг  своей корзины, та и победитель.) |

**ФЕВРАЛЬ 1 неделя**

**2 неделя.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Упражнять в рав-новесии; закреп-лять умения вы-полнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать  по канату; разви-вать зрительное восприятие, ус-тойчивость создан-ных конструкций из кубиков, ори-ентировку в про-странстве; укреп-лять мелкие | Ходьба на носках; на пятках; спиной вперед; в полуприседе;  «слоники»;  скрестным ша-гом; боком; «крабики»; с перекатом с пятки на но-сок; обычная ходьба; постро-ение в звенья; прямой галоп правой  и левой ногами;  дыхательные  прыжки на пра-вой и левой ноге; легкий бег  на носках;  быстрый бег  (3 круга); бег  спиной вперед;  бег с заданиями  (с разбега подпрыгнуть вверх, достать до бубна и продолжать  бег) (2 — 3 *раза)* | **ОРУ с кубиками:**  1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачи- вать голову вправо, влево, вверх, вниз. Совершать  круговые движения головой в разные стороны.  2. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки с куби- ками поднять через стороны вверх, встать на носочки, постучать кубиками друг о друга, вернуть- ся в и. п.  3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Выполнять круговые  движения прямыми руками в одну и другую сторону.  4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Наклониться вперед,  стукнуть кубик о кубик за одной из ног, вернуться  в и. п. То же за другой ногой.  5. И. п.; стоя ноги на ширине плеч, кубики в виде  себя в одну и другую сторону, смотреть на куби-ки. То же с другой рукой.  6, И. п.: о. с., кубик положить на голову, руки -на пояс. Поворачиваться вокруг себя в одну.  и другую сторону.  7. И. п.: о. с., кубик в руке. Подбросить кубик вверх, поймать его после хлопка.  8. И. п.: стоя на коленях, кубики в руках внизу. Согнуть одну ногу в колене, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. То же с другой ногой.  9. И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, куби-ки в руках внизу. Поднять прямые ноги вверх, постучать кубиками под ними, вернуться в и. п.  10. И. п.: сидя на полу, кубики зажаты между ступнями ног, руки в упоре сзади. Поднять пря-мые ноги с кубиками вверх, руки развести в сто-  роны, вернуться в и. п.  11. И. п.: лежа на животе, ноги прямые, руки с кубиками разведены в стороны. Поднять голову, выполнять сильные взмахи руками вверх, вниз.  12. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачи-вать кубики пальцами одной ноги. То же другой ногой.  13. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями.  Шагать вперед, стараясь не потерять кубики.  14. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Прыгнуть  через кубики на одной ноге вперед, повернуться,  снова прыгнуть вперед на одной ноге и т. д.,  чередуя с ходьбой | **Равновесие:** ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча  головой вперед.  **Прыжки** в высоту с разбега (высот*а перекладины 50 см от уровня пола);* впрыгивание на предмет  *с* разбега в три шага *(высота  предмета 40 см).*  **Метание:** ведение мяча одной рукой с продвижением между пред- метами.  **Лазание** по канату.  **Подвижные игры:**  «Поезд» (эстафета) 12, с. 127  «Снежная королева». Из числа играющих выбирается водящий— «Снежная королева». Дети разбегаются  королева старается дотронутьея до них. Тот, кого она коснулась,  превращается в льдинку и должен уйти в ее царство — сесть на ска-мейку.) | **•** «Оттолкни мяч» [13, с. 35]. **•** «Малечина-калечина» (у каждого ребенка в руках палочка (20 — 30 см). Мож-но взять неотточенные ка-рандаши. Все произносят: — Малечина-кале чина,  сколько часов осталось до вечера зимнего? После последних слов каждый ребенок ставит палочку на ладонь и ста-рается ее удержать — ин-структор ведет в это время счет. Выигрывает тот, кто смог удержать палочку дольше всех.) |

**ФЕВРАЛЬ 3 неделя.**

**4 неделя.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Активизировать двигательную деятельность че-рез игровые  упражнения  с гимнастической  палкой; укреп-лять мышцы ки-стей рук, стоп; закреплять уме-ние правильно  выполнять разно- образные хваты  в упражнениях  с гимнастической  палкой; учить прыгать через длинную скакал-ку с места; раз-вивать двига-тельные навыки в равновесии, в лазании по гим-настической лестнице; воспи-тывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях | Ходьба на нос-ках, на пятках, руки в стороны, на пятках, руки сзади, подско-ки, с постанов-кой одной ноги  на пятку, дру-гой — на носок,  с приставлени- ем пятки одной ноги к пальцам другой, «му-  равьишки»,  «слоники»,  с перекатом  с пятки на но-  сок, гусиным  шагом, обычная  ходьба; дыха-  тельные упражнения (вдох через нос, за-держка дыхания, озвучен-ный выдох: **«Ах-х-х!»);** боковой галоп, легкий бег, бег  с захлестывани-  ем голени назад, бег с заданиями (взять два  кубика, про-бежать круг и положить обратно в кор-зину), быстрый бег (1,5 *мин)* | **ОРУ с гимнастической палкой:**  1. И. п.: о. с., палка в руках на плечах сзади голо-вы. Наклонить голову вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.  2. И. п.: о. с., палка в руках внизу, потянуться,  вернуться в и. п.  3. И. п.: о. с., руки с палкой внизу. Наклонить  туловище вправо, правую ногу выставить в сто- рону на носок, руки с палкой поднять вверх,  вернуться в и. п.  4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в ру-ках сзади за спиной. Наклониться вперед — вниз, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п.  5. И. п.: о. с., палка в одной руке (держать за ко-нец). Встать на носочки, поднять палку вверх («достать до потолка»), вернуться в и. п. То же другой рукой.  6. И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Присесть, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п.  7. И. п.: стоя на коленях, палка в руках, на бед-рах. Повернуть туловище вправо, коснуться кон-цом палки левой пятки, вернуться в и. п. То же в другую сторону.  8. И. п.: лежа на спине, палка в руках за головой. Согнуть ноги в коленях, прижимая к груди, пал-ку поместить под колени, свернуться в «клубо-чек», покачаться вперед-назад, вернуться в и. п.  9. И. п.: о. с., палка в одой руке (хват рукой по-средине палки). Подбросить палку вверх, пой-мать этой же рукой (хват посредине). То же дру-гой рукой.  10. И. п.: о. с., палка на полу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку вперед-назад всей ступней от пальцев до пятки. То же другой ногой.  11. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить  по палке прямо, носки врозь.  12. И. п.: о. с. около конца палки, палка лежит  на полу. Прыгать через палку вправо-влево на двух  ногах с продвижением вперед, чередуя с ходьбой | Равновесие: ходьба по веревке с приставлением пятки одной но-ги к пальцам другой.  Прыжки через длинную скакалку (взрослые вращают) с места, про-бегание под скакалкой.  **Метание:** броски мяча через во-лейбольную сетку в парах.  Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с нее в разном темпе *(быстро, медлен-но»* с перекрестной и одноимен-ной координацией движения рук.  **Подвижные игры:**  **•** «Дружба» [2, с. 62].  **•** «Тише едешь — дальше будешь!».  (Все дети выстраиваются на одной линии, на голове у них мешочки,  которые помогают сохранять пра-вильную осанку. Водящий, сто-ящий спиной к детям, говорит: «Тише едешь — дальше будешь!» Дети начинают шагать вперед. Как только водящий произнесет «Стоп!», они останавливаются  и принимают правильную осанку.  Водящий оглядывается и вместе с инструктором отмечает, у кого какая осанка. Тот, у кого во время  движения мешочек падает, возвращается на прежнюю позицию.) | **•** «Не урони мяч» (эстафе-та) ~13, с. 311.  • «Конники-наездники». (Дети стоят по кругу пра-вым (левым) боком  к центру, представляя наездников. Инсцениру-ется выездка лошадей. По команде инструктора «Шаг коня!» дети идут,  высоко поднимая колени,  доставая ими ладони рук,  согнутые в локтях.  По команде «Поворот!» «лошадки» поворачива-ются кругом, продолжая движение в противопо-ложном направлении. По команде «Рысью!» «лошадки» бегут. По команде «Барьер!» де-ти прыгают на месте на двух ногах.  По команде «Стоп» «ло-шадки» останавливаются.) |

**МАРТ. 1 неделя.**2 неделя.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; уп-ражнять в равно-весии, в лазании; закреплять уме-ние бросать мяч в баскетбольное  кольцо с места,  в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, лов-кость, быстроту, силу | Ходьба на нос-  ках; на пятках, руки согнуты в локтях; гуси-ным шагом;  с разведением носков врозь; «канатоходцы»; «крабики»; обычная ходьба; построение в звенья; боко-вой галоп пра-вым и левым боком; дыхательные упражне-ния; легкий бег змейкой; быст-рый бег (2 — 3 *круга);* бег зада-ниями (один свисток — бежать в противоположную сторону, два  свистка — по-  вернуться  вокруг себя и продолжить бег, три свист-ка- повернуть-ся вокруг себя, присесть на кор-точки, встать и бежать дальше) | **ОРУ с обручем:**  1. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Поворачивать  голову вправо, влево, вверх, вниз.  2. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Подняться  на носочки, руки с обручем поднять горизонтально вверх, посмотреть на него, вернуться  в и. п.  3. И. п.. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обру- чем внизу сзади за спиной. Поворачивать туловище вправо, влево.  4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обру- чем внизу. Согнуть одну ногу, поднимая колено  вверх, дотронуться обручем до колена, вернуться  в и. п. То же другой ногой.  5. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить  обруч одной рукой (не брать в руки, пока он сам  не остановится). То же другой рукой.  6. И. п.: о. с., обруч в одной руке. Подбросить  обруч вверх, поймать этой же рукой. То же другой рукой.  7. И. п.: о. с., обруч на запястье руки. Вращать  обруч запястьем руки. То же другой рукой.  8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч  на талии. Вращать обруч на талии в одну  и другую сторону.  9. И. п.: сидя, обруч стоит на ногах. Продеть  обе ноги в обруч, вернуться в и. п.  10. И. п.: лежа на спине, руки с обручем над головой. Выполнять перекрестные махи ногами  из стороны в сторону («ножницы»).  11. И. п.: лежа на животе, руки с обручем впереди. Прогнуть спину и постараться захватить об- ручем согнутые в коленях ноги («рыбка»), вернуться в и. п.  12. И. п.: о. с., обруч лежит на полу. Поднять обруч пальцами одной ноги. То же другой ногой.  13. И. п.: о. с., руки на поясе, обручи на полу.  Прыгать из обруча в обруч на одной ноге.  14. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить  по обручу пальцами ног, пятками | **Равновесие:** ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе.  **Прыжки** через большой обруч, вращая его (как через скакалку). **Метание:** бросание мяча в бас-кетбольное кольцо с места, с ве-дением мяча, в прыжке вверх. **Лазание** по канату.  **Подвижная игра** «Через тон-нель» (эстафета) 2, с. 126  **Игра** «Кем мы будем, мы не ска-жем, а вот действия покажем». (Дети делятся на пары и догова-риваются между собой, какую деятельность они будут изобра-жать. По желанию выходит пер-вая пара со словами: «Кем мы бу-дем, мы не скажем, а вот дейст-  вия покажем» — и показывает движения, а другие дети должны  догадаться, что они делают.  Чья пара быстрее догадается, та и продолжает вести игру.) | **•** «Тик-так» ~13, с. 33~.  **•** «Чистюля». (Дети делятся на две команды. Перед  ними на столе около 20  предметов (книги, фломастеры, зубные щетки, конфеты, ножницы, расчески, полотенца, мыльницы с мылом и т д )  Одна команда выбирает предметы гигиены, другая — то, что не относится  к предметам гигиены.) |

**МАРТ. 3 неделя. 4 неделя.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Упражнять в метании, в равновесии, в лазании по канату. Учить прыгать через  скамейку, соблюдать правила игры; развивать ко- ординацию  и ловкость | Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, спиной вперед, на внешней стороне стопы; в полуприседе; скрестным ша-гом назад; «сло-ники»; с поста-новкой одной ноги на пятку, другой — на но-сок; обычная ходьба; постро-ение в звенья; боковой галоп  правым и левым боком; дыха-тельные упраж-нения (спокой-ная ходьба по кругу, руки согнуты в лок-тях, на 2 счета-вдох, озвучен-ный выдох: «Чух-чух»); лег-кий бег; быст-рый бег (3 *кру-га);* бег спиной вперед; бег с за-даниями (с раз-бега прыгнуть в высоту; взять один кубик, пробежать круг и положить его обратно в кор-зину) | ОРУ с набивным мячом.  1. И.п.:о.с. Ноги на ширине, мяч в руках внизу. Поднести мяч к груди, вынести вперед, затем к груди и вернуться в и.п..  2. И.п.:о.с. ноги на щирине плеч, мяч внизу в руках. Руки с мячом вытянуть вперед, поместить  за голову, вперед, вернуться в и. п.  3. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Выполнить выпад ногой вправо, руки с мячом вынести вперед,  вернуться в и. п. То же с другой ногой.  4. И. п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать,  руки с мячом поднять вверх, вернуться в и. п.  5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч у одной  из ног. Наклониться, прокатить мяч от одной  ноги к другой, вернуться в и. п.  б. И. п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди.  Прокатить мяч вокруг себя, вернуться в и. п;  То же в другую сторону.  7. И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках  на полу впереди. Поднять голову и руки с мячом  вверх, прогнуться, вернуться в и. п.  8. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать  мяч вверх и ловить его двумя руками.  9. И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках  на полу впереди. Сесть на корточки, прокатывая  мяч к себе и опираясь на него, вернуться в и. п.„  прокатывая мяч от себя и опираясь на него.  10. И. п.: о. с., мяч на полу сбоку. Прыгать через  мяч влево-вправо | Равновесие. Ходьба на четвереньках по скамейке, толкая мяч головой.  На носках, перешагивая через набивные мячи.  Прыжки. Через скамейку с опорой (держась двумя руками за скамейку, перепрыгивать через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперед). Метание: передача мяча с отско-ком от пола из одной руки в дру-гую на месте, в движении; отби-вание мяча одной рукой о пол на месте, в движении, с поворота-ми, в движении между предметами. Лазание: ползание по полу на жи-воте и на спине с подтягиванием  руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья. Подвижные игры:  **•** «Прокати мяч по скамейке» 2, с. 891.  . «Невод и золотые рыбки». (Играющие делятся на две нерав-ные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образу-ет круг — «невод». Остальные де-ти — «золотые рыбки». Изобража-ющие «невод» начинают ходить по кругу, приговаривая: «В синем море рыбки плавают, резвятся. К неводу большому подплывать боятся. Невод шевельнулся, раз--два-три! Рыбки, уплывайте! С ними ты беги!» Дети останав-ливаются, поднимают сцеплен-ные руки вверх, образуя ворота. «Рыбки» заплывают в невод и выплывают из него.  По сигналу инструктора «Хлоп» стоящие в кругу дети приседают, опускают руки. «Рыбки», не успевшие выплыть, считаются пойманными,Когда много рыбок будет поймано, дети меняются ролями) | Игра. «подскажи словечко (дети стоят полукругом. Инструктор бросает мяч по почереди, называя фразу из любой знакомой детям сказки А. С. Пушкина.  Дети, получив мяч, воз- вращают его обратно,  произнося окончание фра- зы. Если ребенок не знает  окончания фразы, то он  должен ударить мяч о пол  и вернуть его инструктору.  И н с тру кто р. Негде,  в тридевятом царстве,  в тридесятом государстве  жил-был славный царь...  Дети....Дадон.  Инструктор. Вот мудрец  перед Дадоном стал и вынул из мешка золотого  Дети....Петушка.  Инструктор. Подари ж  ты мне девицу, шамаханскую...  Дети....Царицу.  Инструктор. Девять  месяцев проходит, с поля  глаз она не сводит. Вот  в сочельник в самый, в ночь, бог дает царице...  Дети....Дочь.  Инструктор. Правду молвить, молодица  Уж и впрямь была...  Дети.... Царица.  Инструктор. И жених  сыскался ей, королевич...  Дети.... Елисей.  Инструктор. Делать  нечего. Она, черной зависти полна, бросив зер- кальце под лавку, позвала к себе...  Дети.... Чернавку.  Инструктор. Жил старик со своею...  Дети.... Старухою.  Инструктор. В третий раз закинул он невод.  Пришел невод с одною рыбкой...  Дети.... Золотою.  Инструктор. Ветер весело шумит, судно весело  бежит. Мимо острова Буяна, к царству славного...  Дети.... Салтана.  Инструктор. В тот же день стал княжить он  и нарекся князь...  Дети....Гвидон.  Инструктор. Да, я вижу,  героев сказок вы отлично  знаете, ребята.) |

**АПРЕЛЬ. 1 неделя. 2 неделя..**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Закреплять уме-ние выразитель-но, осознанно, быстро и ловко  выполнять основные виды движений;  упражнять в ла-зании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании | Ходьба на носках; на пятках;  на внешней стороне стопы; с постановкой  одной ноги  на пятку, дру-гой на носок; «обезьянки»; боком пристав-ным шагом;  «крокодилы»  (ползание  на животе  по полу); обыч-ная ходьба; под-скоки; боковой  галоп правым  и левым боком;  дыхательные  упражнения  гать по кругу,  на 2 счета—  вдох, озвучен-ный выдох: «Чух-чух»); легкий бег; быстрый бег (2 — 3 круга); бег  спиной вперед  с изменением  направления  движения  по сигналу | **ОРУ** со скакалкой, сложенной **вчетверо:** 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая  скакалка в руках внизу. Подняться на носки,  скакалку поднять вверх, посмотреть на нее, вернуться в и. п.  2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая  скакалка вертикально в прямых руках перед  грудью. Поворачивать скакалку на каждый счет  в горизонтальное положение и вертикальное.  3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая  скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево.  4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч„натянутая  скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пру- жинистых наклона вперед, вернуться в и. п.  5. И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять  скакалку в руки, встать, поднять скакалку над го- ловой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п.  б. И. п.: о. с, натянутая скакалка в руках внизу.  Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в ко-  7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперед, назад, работая кистью руки. То же дру-гой рукой.  8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой.  9. И. п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой  поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться  в и. п.  10. И. п.: лежа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вер-нуться в и. п.  11. И. п.: о. с., скакалка в руках впереди. Накло-ниться, перешагнуть через скакалку одной но-гой, второй, затем перешагнуть поочередно но-гами назад, вернуться в и. п.  12. И. п.: о. с., скакалка в руках сзади. Прыгать  через скакалку на двух ногах с вращением ее  вперед, назад | **Равновесие:** ходьба по гимна-стической скамейке с подбрасы-ванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.  **Прыжки** через скакалку на двух ногах.  **Метание:** перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя ру-ками в парах *(расстояние между детьми 3 —* 4 м).  **Лазание** по канату.  **Подвижные игры:**  **•** «Ловишки со скакалкой» [2, с. 50].  **•** «Баба Яга». (В центре зала сто-ит Баба Яга, в руках у нее помело (веточка). Дети двигаются по кру-гу и приговаривают:  Бабка Ежка, костяная ножка, С печки упала, ножку сломала, А потом и говорит:  Пошла на улицу—  Раздавила курицу!  Пошла на базар—  Раздавила самовар!  Вышла на лужайку—  Испугала зайку!  Дети разбегаются, а Баба Яга,  прыгая на одной ноге, пытается осалить детей своим помелом.  Бабой Ягой становится тот, кого водящий «перенесет» в круг.) | . «Перебрось мяч»  [13, с. 36].  . «Кто сильнее». (Два участника располагаются ли- цом друг другу на расстоянии 2 — 2,5 метра, взявшись  за веревку. На расстоянии  одного метра от каждого  лежит мяч. По сигналу  участники начинают тя- нуть веревку, стараясь до- тянуться до мяча и толкнуть его ногой. Побеждает  тот, кто первый коснется  мяча ногой.) |

**АПРЕЛЬ. 3 неделя. .**

**4 неделя.**

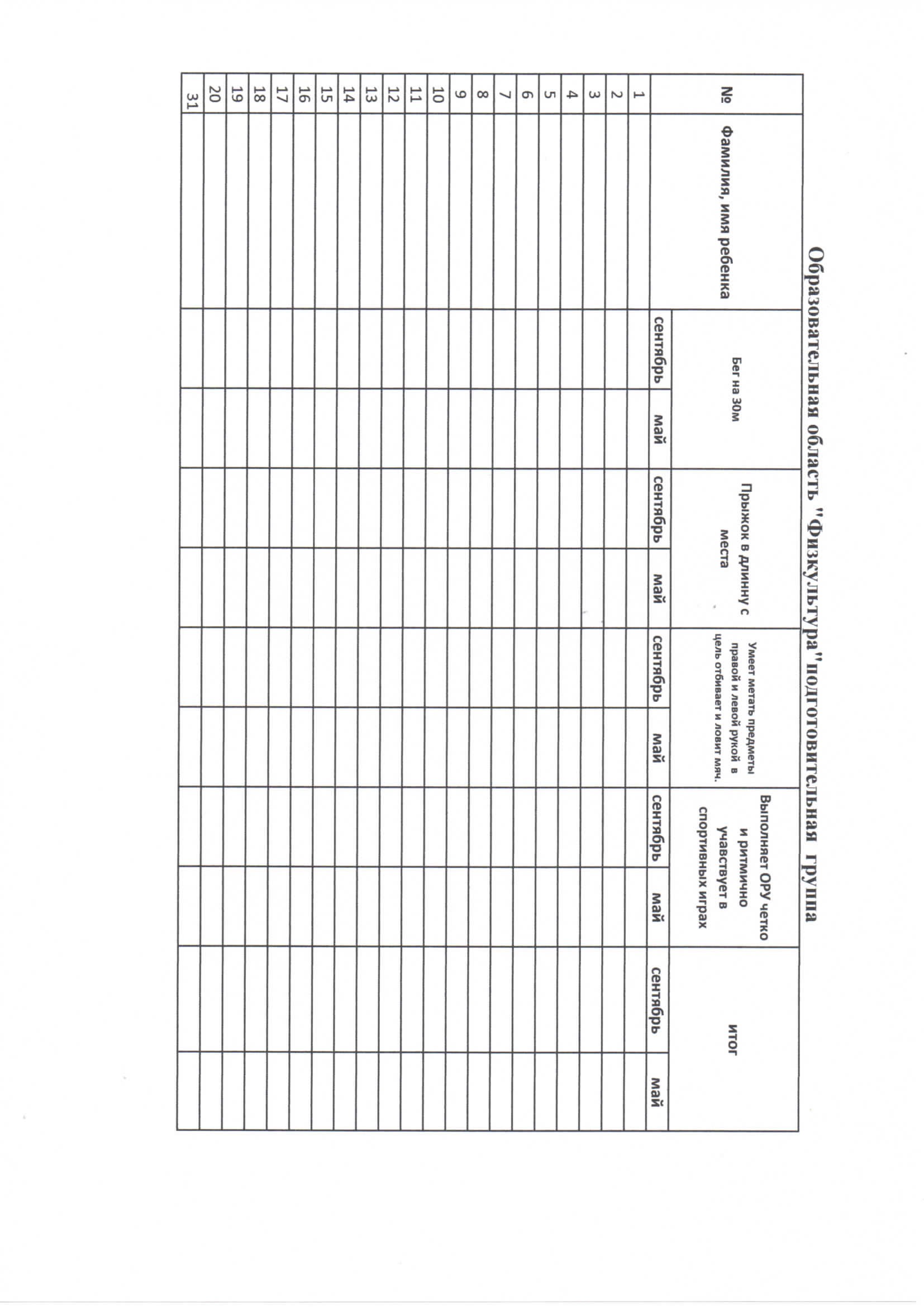
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Закреплять уме-ния бросать мяч через волейболь-ную сетку в па-рах, прыгать че-рез короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в рав-новесии, в лаза-  нии | Ходьба на нос-ках; на пятках;  с разведением носков, пяток врозь; «обезьян-ки» (в быстром темпе); боком  приставным-шагом; «му-  равьишки»; обычная ходь-ба; построение в звенья; боко-вой галоп пра-  вым и левым боком; дыха-  тельные упраж-нения; легкий бег; быстрый бег *(2 — 3 круга);* бег спиной впе-  ред; бег со сме-ной направле-ния движений  по свистку | **ОРУ** с гантелями:  1. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поворачи-вать голову вправо, влево, вверх, вниз.  2. И. п.: о. с., гантели в руках подняты *к* плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба пле-ча, вернуться в и. п.  3. И. п.: о'. с., гантели в руках внизу. Поднять ру-ки с гантелями вверх, отвести одну ногу на но-сок назад. То же другой ногой.  4. И. п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону.  5. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согну-тых руках. Вращать руками с гантелями вперед, назад.  б. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отве-сти назад — вверх, голову поднять, вернуться  в и. п.  7. И. п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно из бедер, руки с гантелями отве-сти в противоположную сторону, вернуться в и. п. То же в другую сторону.  8. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях,  гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги,  руки с гантелями развести в стороны, вернуться  в и. п.  9. И. п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели  в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх,  руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.  10. Лежа на спине„руки вдоль туловища, гантели  на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину при- держивать руками в поясничной области («березка»).  11. И. п.: лежа на животе, гантели в руках вдоль  туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю  часть туловища с головой вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.  12. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Прыгать  на одной ноге вокруг себя, на другой ноге, чередуя с ходьбой | **Равновесие:** бег по наклонной  доске.  Прыжки через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед. Метание: бросок мяча через во-лейбольную сетку в парах.  Лазание: пролезание в катящийся обруч *(обруч катит другой ребе-нок).*  Подвижные игры:  «Вышибалы» [13, с. 271.  **•** «Горелки». (Играющие стано-вятся в колонну парами. Впереди колонны стоит ловящий, он смот-рит вперед. Дети хором произно-сят:  Гори, гори ясно,  Чтобы не погасло.  Глядь на небо — птички летят,  Колокольчики звенят1  Раз, два, три — беги!  После слова «беги» дети, стоящие  в колонне в последней паре, опус- кают руки и бегут вперед вдоль  колонны: один слева, другой справа от нее. Выбегают вперед и стараются снова взяться за руки и встать впереди ловящего. Ло-вящий старается поймать одного  из пары раньше, чем дети успеют встретиться и взяться за руки. Ес-ли ловящему удается это сделать, он с пойманным ребенком обра-зует новую пару, которая стано-вится впереди колонны. Оставшийся без пары будет ло-вящим. Если ловящему не уда-лось поймать никого из пары, он продолжает выполнять свою роль. Игра заканчивается, когда все па-ры пробегут по одному разу.) | Игра «У Меланьи, у старушки».  (У Меланьи, у старушки  *(дети имитируют завязывание платка под подбородком)*  Жили в маленькой избушке  *(кистями рук над головой  делают «домик»)*  Пять сыновей и пять дочерей  *(ставят левую руку  на пояс, правой рукой  показывают число 5—растопыренные пальцы.  То* же *левой рукой)—* И все без бровей  *(закрывают обеими руками брови).*  Вот с такими носами  *(от носа поочередно вытягивают вперед правую руку, затем — левую),* Вот с такими усами  *(от верхней губы разводят руки в стороны),* Вот с такими ушами *(показывают большие*  *уши — качают руками возле ушей)—*  И все с бородой  *(от подбородка опускают  вниз правую, затем левую руку).*  Они не пили, ели  *(выполняют наклон вправо, правая рука на поясе,  левую сжать в кулачок и поднести корту. То же  правой рукой),*  Друг на друга смотрели  *(выполняют наклон вперед, разводят руки  от груди в стороны)* И разом делали как я *(инструктор показывает  любую фигуру, дети повторяют).*  Игру можно повторить.) |

**МАЙ. 1-2 недели..**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Упражнять в рав- новесии, в лаза-  нии по веревоч- ной лестнице;  учить прыгать с разбега; закреп-лять умение ме-тать вдаль | Ходьба на носках, руки в сто-роны; на пятках; спиной вперед; в полуприседе; «крабики»; с крестным  шагом вперед; «слоники»; обычная ходьба; боковой галоп  правым и левым  боком, дыха-  тельные упражнения; прыжки на левой и пра-вой ноге; легкий бег; быстрый бег (3 круга); бег спиной впе-ред; бег широким шагом, с высоким под-ниманием колен | **ОРУ с гимнастической палкой:** 1. И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы.  Наклонять голову вправо, влево, вниз вверх.  2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой  поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п.  3. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед  туловищем (хват руками за середину палки).  Вращать папку в руках вправо и влево.  4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках  внизу (хват руками за концы палки). Руки с пал- кой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой.  5. И п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках  за спиной ~хват руками снизу). Наклониться вперед — вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п.  6. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках  на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево.  7. И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу  (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит ее. То же другой рукой.  8. И. п.. о. с., палка в одной руке (хват за середину  палки). Подбросить палку, поймать ее за середину. То же другой рукой.  9. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых  ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить  их перед палкой, вернуться в и. п.  10. И. п.; лежа на животе Ноги вместе палка  в вытянутых впереди руках. Одновременно под-нимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»).  11. И. п.: о. с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскаты-вать палку ступней ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой.  12. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведенными врозь носками.  13. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперед. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой | **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол  на каждый шаг и ловлей его двумя  руками.  **Прыжки** в длину с разбега до ориентира *(расстояние от линии  до ориентира 1,8* м).  **Метание:** метание мяча одной рукой от плеча вдаль *(расстояние  не менее б —* 12м).  **Лазание** по веревочной лестнице.  **Подвижные игры:**  **•** «Меткие стрелки» ~2, с. 118].  **•** «Всей семьей на день рожденья».  (Папы надевают брюки, галстук, шляпу, садятся в «машину-обруч»  и едут на рынок за цветами,  возвращаются за мамой. Мамы надевают юбку, шляпку, берут  сумку, садятся к папе в «машину».  Они вместе едут в магазин за подарком. Возвращаются домой за ребенком и едут в гости.) | **•** «Циркачи» [2, с. 1021. **•** «Загадочные палочки». (Детям предлагается рас-смотреть фигуру «Звезда» и выложить ее из счетных  палочек по памяти, роди-тели помогают. Время просмотра образца — 5 се-кунд. Затем по такому принципу можно выкла-дывать и другие фигуры, например «дом», «елочка».) |

**МАЙ 3-4 недели.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Закреплять уме-ния выполнять  выразительные  движения в соот-  ветствии с музы-кой, прыгать на батуте, вести  мяч, технику бросков; упраж-нять в равновесии, в лазании по канату, развивать координацию, ловкость | Ходьба на нос-  ках; на пятках; с постановкой  одной ноги  на пятку, дру-гой на носок;  с разведением носков, пяток  врозь; «муравь-ишки»; «краби-ки»; «обезьянки»,  приставным шагом вперед; с упражне-ниями для рук (руки вперед, вверх, в сторо-ны, сжимать  пальцы в кулак на каждый шаг ходьбы); обыч-ная ходьба;  прыжки на двух  ногах; подско-ки; боковой галоп; дыхательные упражне-ния; легкий бег; быстрый бег (2— 3 круга)„ бег с~~иной  вперед | **ОРУ со средним мячом:**  1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Наклонять го- лову вправо, влево, вверх, вниз.  2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять руки  с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч  пальцами рук, вернуться в и. п.  3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной  руке. Переложить мяч из одной руки в другую  впереди себя, вернуться в и. п. Переложить мяч  из одной руки в другую за спиной, вернуться  в и. п.  4. И. п.: о. с., мяч в одной руке. Подбрасывать  мяч одной рукой вверх, ловить его другой рукой.  5. И. п.: стоя, наги на ширине плеч, мяч в руках  внизу. Подбрасывать мяч вверх, ловить после  хлопка.  6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч„мяч в одной  руке. Наклониться вниз (колени не сгибать), пе- реложить мяч за одной из ног в другую руку,  вернуться в и. п. То же за другой ногой.  7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч„мяч в одной  рукс. Ударить мяч о пол одной рукой, поймать  двумя руками. То же другой рукой.  8. И. п.: о. с., мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч  между ними.  9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п. То же от другой ноги.  1О. И. и.: стоя на коленях. Отбивать мяч одной и другой рукой.  11. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями пря-мых ног, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п.  12. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч ле-жит около пятки одной из ног. Прокатывать мяч руками от пятки к пятке (ноги не сгибать и не сдвигать).  13. И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы ног на мяче. Прокатывать мяч вперед, выпрямляя ноги, и назад, сгибая их.  14. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями ног, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой | **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием  мяча двумя руками.  **Прыжки** на двух ногах на батуте с разбега в 2 — 2,5 м.  **Метание:** бросание мяча разными способами в парах.  **Лазание** по канату.  **Подвижные игры:**  **•** «Брось и поймай» (эстафета) [2, с. 961.  «Веселые пчелы». («Шмель» си-дит в домике-обруче, наблюдает за «пчелами» — это все остальные дети. «Пчелы» бегают по площадке, инструктор произносит слова:  И летаем, и жужжим, Потихонечку гудим, На ловишку мы глядим.  Дети произносят звук «ж-ж-ж» нли «3-3-3».  Звучит сигнал педагога Пчелы в поле полетели.  Зажужжали, загудели Сели пчелы на цветы, Мы играем, водишь ты! Дети-«пчелы» бегут к заранее  разложенным по залу макетам цвето в и пр и седа ют. В ылетает шмель и старается поймать зазе-  вавшихся пчел, которых уводит  в свой до м ик.) | **•** «Стой прямо!» [2, с. 961. **•** «Перетягивание каната». (Игра организуется между всеми детьми. Одна команда держит канат за один конец, другая — за другой. Команды тянут канат в противоположные сто-роны. Какая команда пе-ретянет, та и выиграла.) |



***Литература:***

**1.**Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. - 000 с. ISBN 978-5-906750-00-0

**2**.Методические советы к программе «Детство».

**3.**Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2014 г.

**4**.Дошкольник 5-7 лет в детском саду. Как работать по программе «Детство».

**5.** Программа «Физическая культура-дошкольникам» Л.Д.Глазырина

**6.** «Бодрящая гимнастика для дошкольников» - Т.Е. Харченко, СПб ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011г.;

**7.** «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» - Н.С. Голицына;

**8.** «Спортивные игры для детей» - О.Е. Громова, ТЦ, Москва, 2014г.;

**9.** «Формы оздоровления детей 4-7 лет» - Е.И. Подольская;

**10.** «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста» - С.В. Силантьева, Спб ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014г.;

**11.** «Целостная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста» - Л.И. Мосягина, Спб ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014г.;

**12.** «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия» - Л.Ф. Асачёва, О.В. Горбунова, СПБ ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014г.;

**13.** «Система музыкально-оздоровительной работы в д/с» - О.Н. Арсеневская, изд.2-е, Волгоград;

**14.** «Физическое развитие детей» - С.Н. Агаджанова;

**15.** «Оздоровительная работа в ДОУ» - М.С. Горбатова, Волгоград, изд. «Учитель»;

**16**. «Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников» - Ю.А. Кириялова;

**17.** Комплект методического обеспечения программы

-пособие по двигательной деятельности «Расту здоровым»;

- пособие по развитию эмоциональной сферы ребенка-дошколь­ника;

- методические рекомендации к организации и проведению зака­ливания «Я люблю солнце, воздух и

***Литература:***

**1.**Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. - 000 с. ISBN 978-5-906750-00-0

**2**.Методические советы к программе «Детство».

**3.**Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2014 г.

**4**.Дошкольник 5-7 лет в детском саду. Как работать по программе «Детство».

**5.** Программа «Физическая культура-дошкольникам» Л.Д.Глазырина

**6.** «Бодрящая гимнастика для дошкольников» - Т.Е. Харченко, СПб ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011г.;

**7.** «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» - Н.С. Голицына;

**8.** «Спортивные игры для детей» - О.Е. Громова, ТЦ, Москва, 2014г.;

**9.** «Формы оздоровления детей 4-7 лет» - Е.И. Подольская;

**10.** «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста» - С.В. Силантьева, Спб ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014г.;

**11.** «Целостная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста» - Л.И. Мосягина, Спб ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014г.;

**12.** «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия» - Л.Ф. Асачёва, О.В. Горбунова, СПБ ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014г.;

**13.** «Система музыкально-оздоровительной работы в д/с» - О.Н. Арсеневская, изд.2-е, Волгоград;

**14.** «Физическое развитие детей» - С.Н. Агаджанова;

**15.** «Оздоровительная работа в ДОУ» - М.С. Горбатова, Волгоград, изд. «Учитель»;

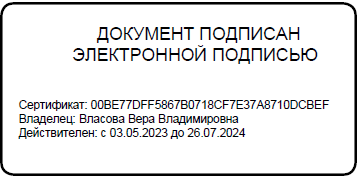
**16**. «Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников» - Ю.А. Кириялова;

**17.** Комплект методического обеспечения программы

-пособие по двигательной деятельности «Расту здоровым»;

- пособие по развитию эмоциональной сферы ребенка-дошколь­ника;

- методические рекомендации к организации и проведению зака­ливания «Я люблю солнце, воздух и

******