

 **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 деятельность2. Игра3. Игровые упражнения4. Проблемная ситуация5. Физкультминутка | 1. Утренняя гимнастика2. Подвижная игра (в том числе на свежем воздухе)3. Физическая культура4. Физкультурные упражнения5. Дыхательная гимнастика после дневного сна6. Физкультурный досуг7. Физкультурные праздники8. День здоровья9. Походы | 1. Игра2. Игровое упражнениеПодражательные движения3. 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**

|  |  |
| --- | --- |
| Педагогическиймониторинг | Задача педагога - предоставить родителям выбор материалов для самодиагностики. Это могут быть анкеты «Какой вывоспитатель?», 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 осуществляеткомплексную диагностику, позволяющие выявить проблемы готовности родителей к будущей школьной жизниребенка. Для этого могут быть использованы такие методы как анкетирование родителей: «Насколько вы готовы бытьродителем школьника» и др. |
| Педагогическаяподдержка | В завершающий период дошкольного образования воспитатель убеждает родителей, в том что подготовка ребенка кшколе тесно связана с его социально-личностным развитием, формированием отношения к себе, развитием уменийобщения 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», «Проблемызастенчивого ребенка», «Как развивать способности ребенка», «Что такое «школьный стресс» и как его преодолеть».В ходе взаимодействия с родителями воспитатель раскрывает особые возможности игры для интеллектуальногоразвития дошкольника. Для этого воспитатель включает родителей в совместные с детьми игры - занятия «Умники иумницы», «Играем пальчиками».Педагог продолжает организацию совместных с родителями творческих и исследовательских проектовдошкольников «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. |
| Педагогическоеобразованиеродителей | .Познакомить родителей с содержанием и основными показателями готовности ребенка к школе, способствоватьразвитию родительской ответственности в процессе подготовки детей к школе, обучение методам и приемамподготовки детей к школьному обучению поможет организация образовательной программы для родителей«Готовимся к школе».Проведение круглого стола «В доме первоклассник» помогает родителям найти решение часто встречающихсяшкольных проблем |
| Совместнаядеятельностьпедагогов иродителей | Педагог опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активнымиучастниками конкурсов , спортивных досугов «Мама, папа, я – спортивная семья», включает их в совместные сдошкольниками дела, направленные на заботу об окружающих: «Поздравляем ветеранов», «Украшаем детский сад кпразднику».Организация совместных детско-родительских проектов на темы «Неделя семьи», «Наш город» и др.Итоговой формой взаимодействия с родителями может стать фестиваль семейного творчества, который позволитраскрыть 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 часов1 занятие на свежем воздухе - 36 часовСодержание:Программа «Детство». | 1 занятие по физкультуре в зале - 36 часовСодержание: парциальная программа Глазыриной В. Д. «Физическаякультура – 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; учитьсоблюдать 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 спинойвперед, 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 желевой 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 выполнятьразнообразные 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 ногик 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 тризвена; 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 ногивверх, 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);* передачамяча 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 столькораз 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 упражненияхс 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 рукахна 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 однойноги 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 двумяруками; — 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 пальцышаг; 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. расставленнымиполу, 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 ограниченнойплощади; 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 мешочковс 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; дыхательныепрыжки 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 видесебя 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 разбегаютсякоролева 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 хватыв 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 упражнениягать 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 вдольколонны: 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 палкав 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, пойматьдвумя 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

******