

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка детский сад № 4 «Теремок»,  
пгт. Вершино-Дарасунский.**

Принято: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
На педагогическом совещании МБДОУ  
Протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ д/с №4  
\_\_\_\_\_ Баранова М.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Рабочая программа**  
по реализации основной образовательной  
программы дошкольного образования

Образовательная область  
«Физическая культура» от 3 до 7 лет.

Срок реализации программы: 2023-2026 г.г.

Составил:  
Инструктор по физической культуре  
Козлова Анна Анатольевна

пгт. Вершино-Дарасунский  
2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации программы
- 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.4. Планируемые результаты освоения программы.

### **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ раздел**

- 2.1. Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей 3-7 лет.
- 2.2. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» по возрастам.
- 2.3 Учебный план по физическому развитию детей
- 2.4. Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом
- 2.5. Примерное годовое планирование

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

- 3.1. Организация предметно-развивающей среды
- 3.2. Программно-методический комплекс образовательного процесса

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по развитию детей от 3 до 7 лет разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МДОУ Детский сад №4 «Теремок»

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

**Обязательная часть** Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех взаимодополняющих образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие).

**В части, формируемой участниками образовательных отношений,** представлена выбранная участниками образовательных отношений программа, направленная на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в то 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 наносящим 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.).

## 1.2. Цели и задачи реализации программы

**Рабочая программа имеет цели:** формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- *Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.*
- *Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.*

**Срок реализации:** 2023-2026 учебный год.

### **1.3 Принципы и подходы к формированию Программы**

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

**В Программе учитываются следующие подходы:**

**Деятельностный подход:** организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общения, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

**Индивидуально-дифференцированный подход:** все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДООУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

**Компетентностный подход** позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

**Интегративный подход** дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы.**

##### **Целевые ориентиры.**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

##### ***Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:***

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими

предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:***

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**

### **2.1. Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей 3 -7 лет**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте

у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

## **2.2. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» по возрастам.**

### **2.2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет**

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

#### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

## **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

### **1. Основные виды движений**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра

мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). **Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться, положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

#### **4. Подвижные игры**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

### **2.2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет**

1. Формировать правильную осанку.

2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. 7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:**

#### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком

вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим-настической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## ***2. Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе,

разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### **1. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

### **4. Подвижные игры**

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». **С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

**Спортивные развлечения.** «Спорт-это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

### **2.2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет**

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

## **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание

через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## ***2. Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх;

поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### ***3. Спортивные упражнения***

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

### ***4. Спортивные игры***

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. **Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. **Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

## **5. Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

### **2.2.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет**

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. 9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений 1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в

шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке,

продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение: самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## ***2.Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из

положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения, лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### ***3. Спортивные упражнения***

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх - эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

### ***4. Спортивные игры***

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч

одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

## **5. Подвижные игры**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Ловишки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

### 2.3. Учебный план по физическому развитию детей.

Возраст детей **от 3 до 4 лет**: продолжительностью не более 15 минут.  
Занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю.

Возраст детей **от 4 лет до 5 лет**: продолжительность не более 20 минут,  
3 раза в неделю (2 раза проводится в спортивном зале, 1 раз на воздухе).

Возраст детей **от 5 лет до 6 лет**: продолжительность не более 25 минут,  
3 раза в неделю (2 раза проводится в спортивном зале, 1 раз на воздухе).

Возраст детей **от 6 лет до 7 лет**: продолжительность не более 30 минут,  
3 раза в неделю (2 раза проводится в спортивном зале, 1 раз на воздухе).

| Область                    | Возраст  | Продолжительность занятия | Кол-во занятий в неделю/месяц/год |
|----------------------------|----------|---------------------------|-----------------------------------|
| <b>Физическое развитие</b> | 3-4 года | 15 минут                  | 3/12/72                           |
|                            | 4-5 лет  | 20 минут                  | 3/12/72                           |
|                            | 5-6 лет  | 25 минут                  | 3/12/72                           |
|                            | 6-7 лет  | 30 минут                  | 3/12/72                           |

**Расписание образовательной деятельности на 2021-2022 учебный год**

| День недели                   | Понедельник | Вторник     | Среда       | Четверг     | Пятница |
|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------|
| Группа                        |             |             |             |             |         |
| 1 младшая<br>(1.5-3 года)     | 9.40 – 9.50 |             | 9.40 – 9.50 |             |         |
| 2 младшая<br>№1<br>(3-4 года) |             | 9.00 - 9.15 |             | 9.00 - 9.15 |         |
| 2 младшая<br>№2<br>(3-4 года) |             | 9.20 - 9.35 |             | 9.20 - 9.35 |         |
| средняя<br>(4-5 лет)          | 10:00-10:25 |             | 10:00-10:25 |             |         |
| старшая<br>(5-6 лет)          |             | 10:30-10:55 |             | 10:30-10:55 |         |

|                               |             |  |             |  |  |
|-------------------------------|-------------|--|-------------|--|--|
| Подготовительная<br>(6-7 лет) | 11:00-11:30 |  | 11:00-11:30 |  |  |
|-------------------------------|-------------|--|-------------|--|--|

## **2.4. Планирование работы по взаимодействию с родителями.**

Методика направлена на повышение знаний и отношения родителей к физическому воспитанию ребенка в дошкольном учреждении и семье; повышение педагогической культуры родителей; стимулирование родителей как участников единого образовательного пространства к поиску оптимального стиля общения с ребенком.

Основной целью работы с родителями является объединение инструктора по физическому воспитанию ДООУ и родителей к взаимодействию, направленное на формирование знаний о физическом воспитании детей и потребности в здоровом образе жизни, формирование знаний о физическом воспитании, и осуществлении его не только в ДООУ, но и в семье. Подобное взаимодействие способствует формированию знаний о физическом воспитании, позволяет сформировать функциональную систему, в которую входит:

- положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня в семье и ДООУ;
- мотивация к занятиям физическими упражнениями и привлечение родителей и детей к спорту;
- уровень физической подготовленности, соответствующий нормативам ДООУ.

Задачи:

- повысить интерес родителей к физическому воспитанию детей;
- сформировать знания у родителей о физическом воспитании детей;

- увеличить заинтересованность родителей к взаимодействию с инструктором по физической культуре ДОО;

Этапы работы с родителями

1. Подготовительный (ознакомительный)      Заинтересовать и побудить родителей включиться в процесс физического воспитания дошкольников, узнать как можно больше о ДОО, которые посещает их ребенок.

2. Просветительский      Совершенствование содержания и образования в ДОО в соответствии с реализуемыми методическими рекомендациями для формирования знаний родителей о физическом воспитании детей:

- подбор методических рекомендаций по знаниям о физической культуре и ее составляющих (правила личной гигиены, закаливающие процедуры, правильная осанка и т.д.);
- подбор литературы по физическому воспитанию дошкольников в библиотеке.

Совместная деятельность с семьей:

- формирование взаимодействия с семьей в физическом воспитании и занятиях с детьми;
- проведение семейных спортивных праздников, открытых уроков с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей;
- обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности.

## **2.5. Примерное годовое планирование.**

**Комплексно-тематическое планирование от 3 до 4 лет.**

**СЕНТЯБРЬ**

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях,

умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.

### **Вводная часть**

Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.

### **ОРУ**

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 23

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 24

С мячом

Л. И. Пензулаева стр. 25

С кубиком

Л. И. Пензулаева стр. 26

### **Основные виды движений**

Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 25см).

Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).

Прокатывание мячей.

Ползание с опорой на ладони и колени.

### **Подвижные игры**

«Бегите ко мне»,

«Пойдём в гости»

«Птички»

«Кот и воробышки»

«Быстро в домик»

### **Малоподвижные игры**

«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».

«Найдем птичку»

«Сорви яблоко»

«Найдем жучка»

## **ОКТАБРЬ**

- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.

### **Вводная часть**

Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба

врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках

### **ОРУ**

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 28

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 29

Л. И. Пензулаева стр. 30

На стульчиках

Л. И. Пензулаева стр. 31-32

### **Основные виды движений**

1. Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»;

2. Прыжки.

1. Прыжки из обруча в обруч;

2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»);<sup>4</sup>

3. бег по залу в разных направлениях.

1 Прокатывание мячей в прямом направлении;

2. Ползание между предметами не задевая их

1 Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на высоте 50 см. от пола);

3. Упражнение в равновесии

«Пробеги - не задень»

### **Подвижные игры**

«Догони мяч»

«Ловкий шофер»

«Зайка серый умывается»

«Кот и воробушки»

### **Малоподвижные игры**

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

«Машины поехали в гараж»

Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой

Имитация «Деревья и

кустарники» (низкий, высокий)

## **НОЯБРЬ**

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.

## **Вводная часть**

Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал

## **ОРУ**

С ленточками

Л. И. Пензулаева стр. 33

С обручем

Л. И. Пензулаева стр. 34

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 36

С флажками

Л. И. Пензулаева стр. 37

## **Основные виды движений**

1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.));

2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»

1. Прыжки через «болото»;

2. прокати мяч «точный пас»;

1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов);

2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их.

3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).

1. Игровое задание «Паучки» (ползание);

2. Упражнение в сохранении равновесия.

## **Подвижные игры**

«Птички»

«Кот и воробышки»

«По ровненькой дорожке»

«Поймай комара»

## **Малоподвижные игры**

«Найдем птичку»

«Где спрятался цыпленок»

«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)

Ходьба в колонне по одному за комаром.

## **ДЕКАБРЬ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение

взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

### **Вводная часть**

Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне

### **ОРУ**

С кубиками

Л. И. Пензулаева стр. 39

С мячом

Л. И. Пензулаева стр. 40

С кубиками

Л. И. Пензулаева стр. 41

На стульчиках

Л. И. Пензулаева стр. 42-43

### **Основные виды движений**

1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками);

2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).

1. Прыжки со скамейки (высота 20 см.) на мат.

2. Прокатывание мячей друг другу

1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга;

2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).

1. Ползание под доску с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке» );

2. Упражнение в сохранении равновесия. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)

### **Подвижные игры**

«Коршун и птенчики»

«Котята и щенята»

«Снежинки-пушинки»

«Птица и птенчики»

### **Малоподвижные игры**

«Найдем птенчика»

«Кошечка крадется»

«Найдем Снегурочку»

«Найдем птенчика»

### **ЯНВАРЬ**

умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными

движениями, стремиться самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.

### **Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий

### **ОРУ**

Л. И. Пензулаева стр. 44

С обручем

Л. И. Пензулаева стр. 45

С кубиком

Л. И. Пензулаева стр. 46

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 47-48

### **Основные виды движений**

1. упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упади» (ходьба по доске ш-15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками);

2. прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».

1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга;

2. прокатывание мяча между предметами «Зайки -прыгуны».

1. прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»;

2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».

1. ползание под дугу, не касаясь руками пола;

2. упражнение в сохранении равновесия « По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.

### **Подвижные игры**

«Коршун и цыплята»

«Птица и птенчики»

«Найди свой цвет»

«лохматый пес»

### **Малоподвижные игры**

«Найдем птенчика».

Ходьба в колонне по одному

Ходьба в колонне по одному

«Цветочек»,

(имитация «Как распускается цветочек»)

## **ФЕВРАЛЬ**

## **Планируемые результаты развития интегративных**

**качеств:** сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

### **Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья

### **ОРУ**

С кольцом

Л. И. Пензулаева стр. 50

С малым обручем

Л. И. Пензулаева стр. 51

С мячом

Л. И. Пензулаева стр. 52

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 53

### **Основные виды движений**

1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.);

2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).

1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»;

2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!»

1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;

1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»;

2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске).

### **Подвижные игры**

«Найди свой цвет»

«К куклам в гости»

«Воробушки и кот»

«Лягушки»

### **Малоподвижные игры**

Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе и как мы играем в них)

«По тропинке в лес».

Ходьба в колонне по одному

«Доктора»

«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)

## **МАРТ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

### **Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три

### **ОРУ**

С кубиком

Л. И. Пензулаева стр. 55

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 56

С мячом

Л. И. Пензулаева стр. 57-58

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 58-59

### **Основные виды движений**

1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»);
2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.
  1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку»)
  2. катание мячей друг другу «Точно в руки»
1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»;
2. ползание по скамейке «Муравьишки».
  1. ползание на четвереньках в прямом направлении «Медвежата»;
  2. упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.

### **Подвижные игры**

Эстафетная игра

«Собери набор»

«Подарки»

«Зайка серый умывается»

«Солнечный зайчик»

## **Малоподвижные игры**

«Пузыри в стакане»

«Эхо»

«Найди зайку»

«Воздушный шар»

## **АПРЕЛЬ**

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.

### **Вводная часть**

Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их

### **ОРУ**

На скамейке с кубиками

Л. И. Пензулаева стр. 60

Л. И. Пензулаева стр. 61

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 62

С обручем

Л. И. Пензулаева стр. 63-64

### **Основные виды движений**

1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.));

2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку».

1. прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги;

2. прокатывание мячей «Точный пас»

1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками;

2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».

1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их.

2. упражнение в сохранении равновесия «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.

### **Подвижные игры**

«Тишина»

«По ровненькой дорожке»

«Мы потопаем ногами»

«Огуречик, огуречик»

## **Малоподвижные игры**

Пальчиковая гимнастика «Семья»

Пальчиковая гимнастика «Семья»

Ходьба в колонне по одному

«Поезд»

## **МАЙ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.

### **Вводная часть**

Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»

### **ОРУ**

С кольцом от кольцеброса

Л. И. Пензулаева стр.65

С мячом

Л. И. Пензулаева стр. 66

С флажками

Л. И. Пензулаева стр. 67

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 68

### **Основные виды движений**

1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.);
2. прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см.
  1. прыжки со скамейки на полусогнутые ноги «Парашютисты»;
  2. прокатывание мяча друг другу.
1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками<sup>4</sup>
2. ползание по скамейке на четвереньках.
  1. лазание на наклонную лесенку;
  2. ходьба по доске руки на пояс

### **Подвижные игры**

«Поймай комара»

«Воробышки и кот»

«Пятнашки с ленточками»

«У медведя во бору»

### **Малоподвижные игры**

Пальчиковая гимнастика «Семья»

«Давайте вместе с нами»

«Солнышко лучистое»

«Воздушный шар»

### **Перспективное планирование от 3 до 4 лет.**

#### **Сентябрь**

##### **(1неделя)**

Ходьба. Равновесие.

Ходьба. Ориентировка в пространстве.

Ходьба. Прыжки на двух ногах на месте.

(на воздухе)

Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем.

Учить ходить между двумя линиями сохраняя равновесие. Воспитывать смелость.

Закрепить умение ходить по уменьшенной площади опоры сохраняя равновесие: умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Воспитывать умение играть вместе.

Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; в прыжках на двух ногах на месте. Воспитывать сдержанность.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа.

##### **Сентябрь (2неделя)**

Прокатывание мяча.

Прокатывание мяча. Прыжки.

Равновесие. Прокатывание мяча. Прыжки.

(на воздухе)

Развивать умение действовать по сигналу: энергично отталкивать мяч при прокатывании. Воспитывать интерес к совместным играм.

Закреплять умение действовать по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его друг другу. Учить прыжкам на двух ногах вокруг предмета. Воспитывать любовь к физической культуре.

Повторить ходьбу и бег в колонне по одному небольшими подгруппами.

Упражнять в равновесии, прокатывании мяча и прыжках. Воспитывать дружелюбие.

##### **Сентябрь (3неделя)**

Ползание. Ходьба. Бег в колонне по одному.

Ползание. Ходьба между предметами «змейкой».

Прыжки, прокатывание мяча.

Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.

Продолжать упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени. Упражнять в ходьбе между предметами «змейкой». Воспитывать смелость.

Учить во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя.  
Повторить упражнения с прыжками. Упражнять в прокатывании мячей.  
Воспитывать любовь к физической культуре.

### ***Сентябрь (4неделя)***

Ходьба и бег.

Ходьба и бег между двумя параллельными линиями.

Игровые упражнения с бегом. Упражнения в равновесии.

(на воздухе)

Продолжать упражнять в ходьбе и беге в заданном направлении.

Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Воспитывать доброжелательность.

Закрепить умение в ходьбе и беге между двумя параллельными линиями. Воспитывать любовь к физической культуре.

Повторить игровые упражнения с бегом и упражнения с прыжками.

Развивать ловкость. Воспитывать смелость в подвижной игре.

### ***Октябрь (1неделя)***

Равновесие. Прыжки через шнур.

Равновесие. Прыжки из обруча в обруч.

Ловля мяча двумя руками. Ходьба и бег по кругу.

(на воздухе)

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Воспитывать смелость.

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на полусогнутые ноги.

Воспитывать любовь к физической культуре.

Упражнять в ходьбе и беге по кругу. Учить ловить мяч брошенный воспитателем. Воспитывать отзывчивость.

### ***Октябрь (2неделя)***

Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча.

Прыжки из обруча в обруч. Проталкивание мяча до ориентира.

Ходьба и бег. Прыжки. Равновесие.

(на воздухе)

Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

Воспитывать бережное отношение к физическому оборудованию.

Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча, при проталкивании до ориентира в прямом направлении.

Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в прыжках и равновесии учить сохранять правильную осанку. Воспитывать представление о дружбе.

### ***Октябрь (3неделя)***

Прокатывание мяча. Ползание.

Прокатывание мяча. Равновесие.

Повторение игровых упражнений с бегом, прыжками.

(на воздухе)

Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании.

Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Воспитывать бережное отношение к игрушкам.

Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Упражнять в равновесии.

Воспитывать трудолюбие.

Закрепить навыки упражнений с бегом, прыжками и в равновесии.

Учить играть дружно. Воспитывать смелость, доброту.

### **Октябрь (4неделя)**

Ползание. Упражнение в равновесии.

Ползание. Равновесие.

Ходьба. Бег. Равновесие.

(на воздухе)

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотами в другую сторону по сигналу воспитателя. Развивать координацию движений.

Воспитывать интерес к труду.

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотами в другую сторону по сигналу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Воспитывать смелость в подвижной игре.

Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом, в прыжках и равновесии. Воспитывать любовь к физической культуре.

### **Октябрь (5неделя)**

Катание мячей.

Игровые упражнения с мячом.

Равновесие. Прыжки.

Продолжать закреплять навыки в катании мячей. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченному пространству.

Воспитывать дружелюбие.

Повторять игровые упражнения с мячом. Закрепить навыки в прыжках.

Учить играть дружно. Воспитывать трудолюбие.

Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Воспитывать любовь к физической культуре

### **Ноябрь (1неделя)**

Ходьба. Прыжки на двух ногах с продвижением.

Прыжки. Прокатывание мяча друг другу.

Прыжки. Прокатывание мяча до ориентира.

Упражнять в беге, равновесии и прыжках. Развивать ловкость в игровых упражнениях «Огуречик». Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги,

Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Воспитывать смелость в подвижной игре «Мыши в кладовой».

Закрепить упражнения в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча до ориентира. Воспитывать смелость.

### **Ноябрь (2неделя)**

Игровые упражнения с прыжками и бегом.

(на воздухе)

Прокатывание мяча между предметами. Ползание между предметами.

Прокатывание мяча между предметами. Ползание до предмета.

Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Учить быстро, становиться в круг. Воспитывать внимание, умение слушать воспитателя.

Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Закрепить умения действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

### **Ноябрь (3неделя)**

Игровые упражнения с прыжками, бегом, равновесие.

(на воздухе)

Ползание. Равновесие (ходьба по мостику).

Ползание. Равновесие (ходьба по тропинке).

Повторить игровые упражнения с прыжками, бегом, в равновесии. Учить ходьбе в колонне по одному между предметами. Воспитывать быстроту реакции, смелость в подвижных играх.

Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя, ползании, развивая координацию движений в равновесии. Воспитывать любовь к физической культуре.

Закреплять упражнения в ходьбе с выполнением задания. Развивать внимание, реакцию на сигнал воспитателя, в ползании, развивая координацию движения в равновесии. Воспитывать трудолюбие.

### **Ноябрь (4неделя)**

Равновесие. Прыжки с продвижением.

Равновесие. Прыжки на месте.

Ходьба между предметами. Метание на дальность.

(на воздухе)

Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Воспитывать смелость в подвижной игре «Коршун и птенчики». Закрепить упражнения в ходьбе и беге врассыпную, развивать ориентировку в пространстве и прыжках на месте. Воспитывать смелость.

Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе между предметами; развивать глазомер при бросании снежков на дальность. Воспитывать дружелюбие.

### **Декабрь (1неделя)**

Прокатывание мяча. Ползание под дугу.

Прокатывание мяча. Ползание под шнур.

Равновесие. Метание.

(на воздухе)

Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мячей между предметами, умение группироваться при лазании под дугу. Воспитывать любовь к физической культуре и спорту.

Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мячей между предметами, умение группироваться при лазании под шнур. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Повторить ходьбу и бег по кругу, игровые упражнения на равновесие и метание. Воспитывать доброжелательное отношение.

### **Декабрь (2неделя)**

Ползание по доске. Равновесие (ходьба по доске).

Ползание по доске. Равновесие (ходьба по узкой дорожке).

Игровые упражнения с метанием. Равновесие.

(на воздухе)

Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивать ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Воспитывать смелость в подвижной игре.

Закрепить упражнения в ходьбе и беге врассыпную, развивать ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по узкой дорожке.

Воспитывать смелость, доброту.

Повторить игровые упражнения с метанием, в равновесии. Повторить игру «Зайка беленький». Воспитывать любовь к физической культуре и спорту.

### **Декабрь (3неделя)**

Равновесие. Прыжки.

Ходьба и бег по кругу. Метание.

Прыжки. Прокатывание мяча.

Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд. Воспитывать смелость в подвижной игре. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, в метании. Воспитывать активность в игровых упражнениях. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прокатывании мяча, развивать ловкость и глазомер. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

### **Январь (2неделя)**

Прыжки. Прокатывания мяча вокруг предмета.

Прыжки через линии. Метание в вертикальную цель.

(на воздухе)

Прокатывание мяча друг другу. Ползание до предмета.

Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча вокруг предмета, развивать координацию движения. Воспитывать смелость в игре «Птица птенчики».

Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках через линии, в метании в цель, Воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию.

Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Воспитывать желание заниматься физической культурой.

### **Январь (3неделя)**

Прокатывание мяча друг другу. Ползание под дугу.

Метание на дальность. Катание на санках.

(на воздухе)

Ползание под дугу. Равновесие.

Закрепить умение действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании под дугу, развивая координацию движений. Воспитывать дружелюбие.

Упражнять в метании снежков на дальность, в быстроте и ловкости при катании друг друга на санках. Воспитывать положительное отношение к ЗОЖ.

Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать смелость в подвижной игре «Лохматый пёс».

### **Январь (4неделя)**

Ползание. Равновесие

Метание в вертикальную цель. Катание на санках.

(на воздухе)

Равновесие. Прыжки.

Закрепить умение действовать по сигналу, ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу. В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе с перешагиванием через предметы. Воспитывать желание заниматься физической культурой.

Упражнять в метании снежков в вертикальную цель; развивать выносливость при катании друг друга на санках. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперёд. Воспитывать любовь к физической культуре.

### **Январь (5неделя)**

Равновесие. Прыжки с продвижением вперёд.

Игровые упражнения с ходьбой и бегом.

(на воздухе)

Прыжки с высоты. Прокатывание мяча между предметами.

Закреплять навыки ходьбы и бега вокруг предметов; упражнять в равновесии и прыжках. Воспитывать дружелюбие.

Повторить игровые упражнения «Веселые снежинки», «Зайка беленький». Воспитывать представление о здоровом образе жизни.

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Воспитывать трудолюбие.

### **Февраль (1неделя)**

Прыжки с высоты. Прокатывание мяча друг другу.

Игровые упражнения с прыжками и бегом.

(на воздухе)

Бросание мяча. Ползание под шнур.

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; продолжать учить приземляться при прыжках на полусогнутые ноги; учить отталкивать мяч при прокатывании его друг другу.

Упражнять в игровых упражнениях с прыжками и бегом. Воспитывать самостоятельность.

Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.

Воспитывать смелость.

### **Февраль (2неделя)**

Бросание мяча. Ползание под шнур.

Игровые упражнения в равновесии, беге и прыжках.

(на воздухе)

Лазание под дугу. Равновесие.

Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в ползании под шнур; закрепить умение перебрасывать мяч через шнур. Воспитывать желание заниматься физкультурой.

Повторить игровые упражнения в равновесии бега и прыжках. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Развивать ловкость. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии. Воспитывать дружелюбие.

### **Февраль**

#### **(3 неделя)**

Лазание под дугу. Равновесие.

Равновесие. Прыжки между предметами.

Равновесие. Прыжки через шнур.

Закрепить навыки ходьбы и бега с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в лазании под дугу; в равновесии при ходьбе между кубиками.

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Воспитывать любовь к физкультуре.

Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры.

### **Февраль**

#### **(4 неделя)**

Игровые упражнения с ходьбой, прыжками и бегом.  
(на воздухе)

Прыжки. Катание мячей друг другу.

Прыжки. Катание мячей друг другу.

Упражнять в ходьбе и беге между предметами, развивая ловкость, в прыжках на двух ногах и беге враспынную. Воспитывать смелость.

Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать умение играть дружно.

Закрепить умение прыгать в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу.

### **Февраль**

#### **(5 неделя)**

Игровые упражнения с прыжками, бегом и на равновесие.  
(на воздухе)

Бросание мяча. Ползание по доске.

Бросание мяча. Ползание по скамейке.

Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и на равновесие. Воспитывать основы собственной безопасности.

Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча об пол и ловля его двумя руками, в ползании по доске. Воспитывать вежливость.

Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловля его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.

### ***Март***

#### ***(1 неделя)***

Игровые упражнения с прыжками. Игровые задания с бегом.

(на воздухе)

Ползание. Ходьба на повышенной опоре.

Ползание. Ходьба с перешагиванием через шнуры.

Разучить игровые упражнения с прыжками. Повторить игровые задания с бегом; развивать ловкость в игре с мячом. Воспитывать самостоятельность.

Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.

Повторить упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Закрепить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через шнуры. Воспитывать любовь к физкультуре.

### ***Март***

#### ***(2 неделя)***

Игровые упражнения с бегом и прыжками.

(на воздухе)

Равновесие. Прыжки через шнуры.

Равновесие. Прыжки в длину с места.

Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Воспитывать смелость.

Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Воспитывать смелость.

Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках в длину с места.

### ***Март***

#### ***(3 неделя)***

Упражнения с бегом, прыжками и равновесием.

(на воздухе)

Прыжки. Прокатывание мячей.

Прыжки. Бросание мяча об пол

Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и равновесием.

Воспитывать дружелюбие.

Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать смелость.

### **Март**

#### **(4 неделя)**

Игровые упражнения с прыжками и бегом.

(на воздухе)

Бросание мяча вверх. Ползание по гимнастической скамейке.

Бросание мяча вверх.

Ползание по доске.

Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Воспитывать понятие о здоровом образе жизни.

Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Воспитывать доброжелательность.

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; повторить ползание по доске.

### **Апрель**

#### **(1 неделя)**

Игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием в цель.

(на воздухе)

Ползание. Равновесие.

Ползание. Равновесие.

Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием в цель. Воспитывать чувство собственной безопасности.

Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске.

Воспитывать самостоятельность.

### **Апрель**

#### **(2 неделя)**

Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.

(на воздухе)

Равновесие. Прыжки через шнуры.

Равновесие. Прыжки из обруча в обруч.

Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.

Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Повторить ходьбу и бег в рассыпную, ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Воспитывать любовь к физкультуре.

Повторить ходьбу и бег врассыпную, ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Воспитывать любовь к физкультуре и спорту.

### **Апрель**

#### **(3 неделя)**

Ходьба. Игровые упражнения с бегом и прыжками.

(на воздухе)

Прыжки. Прокатывание мячей друг другу.

Прыжки. Прокатывание мячей.

Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры: повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Воспитывать любовь к подвижным играм.

Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Воспитывать дружелюбие.

Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Воспитывать смелость.

### **Апрель**

#### **(4 неделя)**

Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.

(на воздухе)

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по доске.

Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.

Развивать ловкость. Воспитывать самостоятельность.

Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.

Воспитывать желание заниматься спортом.

Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по доске. Воспитывать культуру поведения.

### **Май**

#### **(1 неделя)**

Ходьба и бег врассыпную. Прыжки.

(на воздухе)

Лазание. Равновесие.

Лазание. Равновесие.

Повторить ходьбу и бег врассыпную с использованием всей площадки.

Упражнять в беге, прыжках. Воспитывать доброжелательность.

Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке.

Повторить задания в равновесии. Воспитывать смелость.

Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по гимнастической стенке.

Повторить задания в равновесии. Воспитывать смелость.

**Май**

**(2 неделя)**

Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.

(на воздухе)

Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием (по выбору детей). Воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Май**

**(3 неделя)**

Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.

(на воздухе)

Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием (по выбору детей). Воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Май**

**(4 неделя)**

Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.

(на воздухе)

Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием (по выбору детей). Воспитывать дружеские взаимоотношения.

## **Комплексно-тематическое планирование от 4 до 5 лет**

**сентябрь**

Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.

**Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена

**ОРУ**

Без предметов

Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 16

Без предметов

Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 23

С мячом

Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 20

С гимнастической палкой

Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 26

### **Основные виды движений**

1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.
3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).
4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках
1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».
2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка
3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.
4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове
5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы
1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо
2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове
3. Ходьба с мешочком на голове.
4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.
5. Ходьба «Пингвин»
1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.
2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.
3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.
4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах

### **Подвижные игры**

«Запрещенное движение»

«Удочка»

«Мы веселые ребята»

«Ловишки с ленточками»

### **Малоподвижные игры**

«Тише едешь – дальше будешь»

«Гуси идут домой»

Спокойная ходьба в колонне по одному

Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения

«Подойди не слышно»

## **ОКТАБРЬ**

владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие

процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.

### **Вводная часть**

Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.

### **ОРУ**

Без предметов

Пензулаева Л .И. ст. гр. стр.29

С гимнастической палкой

Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.31-32

С малым мячом

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.34-35

С обручем

Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.37

### **Основные виды движений**

1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..
2. Переползание через препятствие
- 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.
4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком
1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.
2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком
- 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.
4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше
1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).
- 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..
3. Перелезание с преодолением препятствия.
4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч
- 1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка
- 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед
- 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки
4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису

### **Подвижные игры**

«Перелет птиц»

«Зайцы в огороде»

«Гуси-гуси»

«Мы – весёлые ребята»

### **Малоподвижные игры**

Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте»

«Овощи и фрукты»

«Вершки и корешки»

«Летает-не летает».

## **НОЯБРЬ**

владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.

### **Вводная часть**

Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал

### **ОРУ**

С малым мячом

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.40-41

Без предмета

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.43

С мячом большого диаметра

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.45

На гимнастической скамейке

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.47

### **Основные виды движений**

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками

2. Ведение мяча с продвижением вперед

3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч

4. Бег по наклонной доске

1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»

2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка

3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях

4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове

5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы

1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола

2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе

3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами
4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо
1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками
2. Спрыгивание со скамейки на мат.
3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя
4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом

### **Подвижные игры**

- «Не оставайся на полу»
- «Круговая лапта»
- «Платочек»
- «Эстафета парами»

### **Малоподвижные игры**

- «Угадай по голосу»
- «Пропавшие ручки»
- «Найди, где спрятано»
- «Две ладошки».
- (музыкальная)

## **ДЕКАБРЬ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.

### **Вводная часть**

Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения

### **ОРУ**

С обручем

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.50

С флажками

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.52

Без предметов

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.54

Без предметов

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.56

### **Основные виды движений**

1. Прыжки со скамейки (20см) на мат

2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке
3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него
4. Прокатывание мячей между предметами.
5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)
1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.
3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей
4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет
5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)
1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).
2. Метание мешочков вдаль.
3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.
4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии
2. Прыжки с разбега на мат
3. Метание вдаль
4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)

### **Подвижные игры**

«Мороз Красный нос»

«Уголки»

«Ключи»

«Два Мороза»

### **Малоподвижные игры**

Ходьба «Конькобежцы»

«Береги мебель»

«Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь)

Игровое упражнение «Снежная королева»

### **ЯНВАРЬ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх

### **Вводная часть**

Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег

### **ОРУ**

С кубиками

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр 60

Со шнуром

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.62

На гимнастической скамейке

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.65

С обручем

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.66

### **Основные виды движений**

1.Ходьба по наклонной доске(40см).

2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.

3. Попади в обруч (правой и левой)

4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую

1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.

2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису

3. Прыжки в длину с места

4.Метание в цель

1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.

2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.

3. Прыжки в высоту

с места «Достань до предмета»

4.Метание вдаль

1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки

2.Прыжки в длину с места.

3. Метание мяча в вертикальную цель

4. Пролезание в обруч правым и левым боком

### **Подвижные игры**

«Ловишка с мячом»

«Мышеловка»

«Совушка»

«Звериная зарядка»

### **Малоподвижные игры**

«Ножки отдыхают».

Массаж стоп мячами ежиками

«Зимушка-зима».

Игровое упражнение «Веселые воробышки»

«Почта»

## **ФЕВРАЛЬ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

### **Вводная часть**

Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий

### **ОРУ**

С гимнастической палкой

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.69

С большим мячом

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.71

На гимнастической скамейке

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.73

Без предметов

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.74

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики
2. Прыжки через скакалку (неподвижную).
3. Прокатывание мяча между кеглями
4. Ползание по пластунски до обозначенного места
1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.
3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.
4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)
1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке
2. Прыжки через бруски правым боком
3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо
4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней
1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.
2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.
3. Прыжки через скамейку
4. Лазание по гимнастической стенке

### **Подвижные игры**

«Автомобили»

«Охотники и зайцы»  
«У солдат порядок строгий»  
«Запрещенное движение»

### **Малоподвижные игры**

«Поезд»  
«Четыре стихии».  
Игровое упражнение: «Снайперы»  
«Светофор»

### **МАРТ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

### **Вводная часть**

Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы

### **ОРУ**

С малым мячом  
Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.78  
Без предметов  
Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.80  
С кубиками  
Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.82  
С обручем  
Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.84

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове
2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).
3. Прыжки из обруча в обруч
4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками
1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой
2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.
3. Пролезание в обручи
4. Прыжок в высоту с разбега
1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой
2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола

3. Ползание по скамейке по-медвежьи
4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.
5. Подлезание под дугу
1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом
2. Метание в горизонтальную цель
3. Прыжки со скамейки на мат
4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом

### **Подвижные игры**

Эстафета «Собери цветы»

«Собери ручейки в речку»

«Пожарные на ученье»

«Зайка серый умывается»

### **Малоподвижные игры**

Психогимнастика «Ласкушенька»

«Солнышко, заборчик, камешки»

«Маляры»

Упражнение «Лучистые глазки»

### **АПРЕЛЬ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

### **Вводная часть**

Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево

### **ОРУ**

С гимнастической палкой

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.87

С короткой скакалкой

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.89

С малым мячом

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.91

Без предметов

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.93

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг
2. Прыжки из обруча в обруч.
3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой

#### 4. Вис на гимнастической стенке

1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой

2. Пролезание в обруч боком

3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями

4. Прыжки в высоту

1. Ходьба по скамейке спиной вперед

2. Прыжки через скакалку

3. Метание вдаль набивного мяча

4. Ползание по туннелю.

5. Прокатывание обручей друг другу

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.

3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет

4. Прыжки через длинную скакалку

#### **Подвижные игры**

«Медведи и пчелы»

«Полет»

Эстафета «Картошка в ложке»

«Ловишка с ленточками»

#### **Малоподвижные игры**

Забавное упражнение «Березка»

«Кто на чем полетит»

Дыхательное упражнение «Буря в стакане»

Народная игра «12 палочек»

### **МАЙ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

#### **Вводная часть**

Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед

#### **ОРУ**

Без предметов

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.96

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.97

С мячом

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.99

С обручем

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.101

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

2. Прыжки в длину с разбега).

3. Метание набивного мяча.

4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.

3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.

4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед

1. Ходьба по шнуру

(прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.

2. Лазание по гимнастической стенке

3. Прыжки через бруски.

4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию

1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе

3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед

4. Лазание по гимнастической стенке

### **Подвижные игры**

«Разведчики»

«Парашют» (с бегом)

«Медведь и пчелы»

Эстафета «Дружба»

### **Малоподвижные игры**

Игровое упражнение «Меткие стрелки»

«Море волнуется»

Игровое упражнение «Муравьи»

Игра с парашютом

## **Перспективное планирование от 4 до 5 лет**

### **Сентябрь**

#### **1 неделя**

Ходьба. Равновесие.

1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.

2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определённом направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами.

3. (на воздухе) Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 20 (N1).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 41 (N1)

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 22 (N3).

### **2 неделя**

Ходьба. Прыжки на двух ногах на месте.

1. Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча.

2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега.

3. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; упражнять в прыжках.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 22 (N4).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 43 (N2)

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 24 (N6).

### **3 неделя**

Прыжки.

Равновесие.

1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Развивать умение катать обруч друг другу. Упражнять в лазанье под шнур.

2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки действий с обручами.

**3.** Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления  
Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 25 (N7).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 46 (N3)

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 27 (N9).

#### **4 неделя**

Ходьба, бег.

**1.** Продолжать развивать умение детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега. Учить умению группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

**2.** Развивать умение сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение прыгивать с высоты 30-50см. совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.

**3.** Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в прыжках.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 28 (N10).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 48 (N4)

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 30 (N12).

#### **Октябрь**

##### **1 неделя**

Ходьба, прыжки с места.

**1.** Развивать умение детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

**2.** Развивать умение прыгать в длину с места; правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

**3.** Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 32 (N13).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 52 (N5)

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 33 (N15).

### **2 неделя**

Ходьба, прыжки с места.

1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега.

Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.

2. Упражнять прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске; совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.

3. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 34 (N16).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 55 (N6)

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 35 (N18).

### **3 неделя**

Ходьба, прыжки с места.

1. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.

2. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания, прыжков на двух ногах через гимнастические палки; развивать умение разгадывать загадки.

3. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках на двух ногах.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 36 (N19).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 58 (N7)

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 37 (N21).

### **5 неделя**

Ходьба, прыжки с места.

1. Развивать умение детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.

2. Развивать умение метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками.

3. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 37 (N22).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 60 (N8)

Пензулаева Л.И. с. 39 (N24).

## **Ноябрь**

### **1 неделя**

Ходьба и бег с изменением направления.

1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах.

2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.

3. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 40 (N25)

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 63 (N9)

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 41 (N27).

### **2 неделя**

Ходьба и бег с изменением направления.

1. Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ходьбе и беге на носках. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу

2. Закреплять умение подлезать под препятствие ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

3. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры. Закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 42 (N28).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 68 (N10)

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 44 (N30).

### **3 неделя**

Ходьба и бег с изменением направления.

1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.
3. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

Пензулаева Л.И. с. 44 (N31).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 69 (N11)

Пензулаева Л.И. с. 46 (N33).

### **4 неделя**

Ходьба и бег с изменением направления.

1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе.
2. Учить разнообразным видам ходьбы; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед.
3. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки (из колонны); Повторять ходьбу и бег с установкой по сигналу воспитателя; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 46 (N34).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 71 (N12)

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 48 (N36).

## **Декабрь**

### **1 неделя**

Ходьба, лазание

1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
2. Закреплять умение подлезать под дугу; совершенствовать навыки прыжков в длину.

3.Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 49 (N1).

Подольская Е. И. с. 86 (N18)

Пензулаева Л.И. с. 50 (N3).

## **2 неделя**

Прокатывание мячей.

1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.

2. Закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.

3.Развивать умение брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 51 (N4).

Подольская Е. И. с. 83 (N17)

Пензулаева Л.И. с. 52 (N6).

## **3 неделя**

Ходьба, метание.

1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.

2. Закреплять умение прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами.

3.Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.

Пензулаева Л.И. с. 53 (N7).

Подольская Е. И. с. 79 (N15)

Пензулаева Л.И. с. 55 (N9).

## **4 неделя**

Перестроение, метание.

1. Закреплять умение детей перестраиваться в пары из колонны по одному. Уметь находить свое место в колонне. Учить правильному хвату рук за края доски при ползании на животе; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре.

2. Закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие.

3. Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.

Пензулаева Л.И. с. 55 (N10).

Подольская Е. И. с. 89 (N19)

Пензулаева Л.И. с. 57 (N12).

## **Январь**

### **1 неделя**

Ходьба, прокатывание мяча.

1. Продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; учить забрасывать мяч в кольцо;
2. Закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.

3. Повторение игровых упражнений на закрепление.

Пензулаева Л.И. с. 58 (N13).

Подольская Е. И. с. 81 (N16)

Пензулаева Л.И. с. 60 (N15).

## **2 неделя**

Ходьба, бег.

- 1 – 2. Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность.

3. Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика.

Пензулаева Л.И. с. 60 (N16-17).

Пензулаева Л.И. с. 61 (N18).

## **3 неделя**

Прокатывание мяча.

- 1-2. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.

3. Упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками.

Пензулаева Л.И. с. 62 (N19-20).

Пензулаева Л.И. с. 63 (N21).

## **4 неделя**

Ползание.

- 1-2. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен,

В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.

3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками.

Пензулаева Л.И. с. 64 (N22-23).

Пензулаева Л.И. с. 65 (N24).

## **Февраль**

### **1 неделя**

Лазание.

- 1-2. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках.

3. Упражнять в лазании под рейку (40 см от пола) прямо и боком, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)

Пензулаева Л.И. с. 66 (N25-26).

Пензулаева Л.И. с. 68 (N27).

### **2 неделя**

Прыжки.

1-2. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Пензулаева Л.И. с. 68 (N28-29).

Пензулаева Л.И. с. 69 (N30).

### **3 неделя**

Метание.

1-2. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках

3. Упражнять в метании на дальность.

Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку»,

Подвижная игра «Мороз –Красный Нос»

Пензулаева Л.И. с. 70 (N31-32).

Пензулаева Л.И. с. 71 (N33).

### **4 неделя**

Метание.

1-2. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами.

3. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.

Пензулаева Л.И. с. 71 (N34-35).

Пензулаева Л.И. с. 73 (N36).

## **Март**

### **1 неделя**

Спрыгивания на мягкую поверхность.

1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, в равновесии и прыжках.

2. Закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползанья

3. Развивать ловкость и глазомер,

Упражнять в беге;

Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.

Пензулаева Л.И. с. 73 (N1-2).

Подольская Е. И. с. 93 (N20)

Пензулаева Л.И. с. 74 (N3).

### **2 неделя**

Бег с препятствиями.

1-2. Упражнять:

- в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде,
- в прыжках в длину с места,
- в бросании мячей через сетку.

3. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в ползании на животе по гимнастической скамейке.

Повторить прокатывание мяча между предметами.

Пензулаева Л.И. с. 75 (N4-5).

Пензулаева Л.И. с. 77 (N6).

### **3 неделя**

Ходьба, бег.

1-2. Упражнять:

- в ходьбе и беге по кругу;
- с выполнением задания,
- в прокатывании мяча между предметами, в ползании на животе по гимнастической скамейке.

3. Упражнять детей в беге на выносливость,

- в ходьбе и беге между предметами,
- в прыжках на одной ноге попеременно.

Пензулаева Л.И. с. 77 (N7-8).

Пензулаева Л.И. с. 78 (N9).

### **4 неделя**

Ходьба, бег.

1-2. Упражнять:

- в ходьбе и беге врассыпную,
- с остановкой по сигналу воспитателя,
- ползание по скамейке «по-медвежьи»,
- в равновесии и прыжках.

3. Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом,

- с мячом,
- в равновесии и в прыжках.

Пензулаева Л.И. с. 79 (N10-11).

Пензулаева Л.И. с. 80 (N12).

## **Апрель**

### **1 неделя**

Ходьба, бег.

1-2. Упражнять

- в ходьбе и беге колонной по по- одному, врассыпную;
- в равновесии и в прыжках.

3. Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне,

- в прокатывании обручей,
- в упражнениях с мячами.

Пензулаева Л.И. с. 81 (N13-14).

Пензулаева Л.И. с. 83 (N15).

## **2 неделя**

Ходьба, бег, прыжки.

1-2. Упражнять

- в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении занимать правильное и.п., в прыжках в длину с места.

3. Повторить ходьбу и бег; упражнения в прыжках и подлезании.

Пензулаева Л.И. с. 83 (N16-17).

Пензулаева Л.И. с. 85 (N18).

## **3 неделя**

Ходьба, бег, прыжки, перебрасывание мяча.

1-2. Упражнять:

- в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя,

- в ползании на четвереньках.

Развивать:

- ловкость и глазомер при метании на дальность.

3. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.

Пензулаева Л.И. с. 85 (N19-20).

Пензулаева Л.И. с. 86 (N21).

## **4 неделя**

Равновесие.

1-2. Упражнять:

- в ходьбе и беге врассыпную,

- в равновесии и прыжках.

3. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча.

Пензулаева Л.И. с. 87 (N22-23).

Пензулаева Л.И. с. 88 (N24).

## **Май**

### **1 неделя**

Ходьба, прыжки, равновесие.

1-2. Упражнять:

- в ходьбе парами,

- в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры,

- в прыжках в длину с места.

3. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,

Пензулаева Л.И. с. 89 (N25-26)

Пензулаева Л.И. с. 90 (N27).

### **2 неделя**

Ходьба, прыжки, равновесие

1-2. Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнении с мячом.

3. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу.

Пензулаева Л.И. с. 90 (N28-29).

Пензулаева Л.И. с. 91 (N30).

### **3 неделя**

Ходьба, прыжки, равновесие, метание.

1-2.Упражнять:

-в ходьбе с высоким подниманием колена;

-в беге врассыпную;

- в ползании по скамейке на животе;

- в метании предметов в вертикальную цель.

3. Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.

Пензулаева Л.И. с. 92 (N31-32).

Пензулаева Л.И. с. 93 (N33).

### **4 неделя**

Ходьба, прыжки, равновесие, метание.

1-2.Упражнять:

– в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.

3. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча. Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

Пензулаева Л.И. с. 93 (N34-35).

Пензулаева Л.И. с. 94 (N36).

## **Комплексно-тематическое планирование от 5 до 6 лет СЕНТЯБРЬ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их

### **Вводная часть**

Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием

прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.

### **ОРУ**

С малым мячом

На гимнастических скамейках

С осенними листочками

С обручем

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).

2. Прыжки с места на мат ( через набивные мячи)

3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)

4. Ползание на животе по гимнастической скамейке

1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.

2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель

3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур

4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове

1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа

2. Перебрасывание мяча через сетку

3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки

4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками

2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке

3.Прыжки с места вдаль

4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую

5. Упражнение «крокодил»

### **Подвижные игры**

«Совушка»

«Перемени предмет»

«Ловишка, бери ленту»

«Горелки»

### **Малоподвижные игры**

«Найди и промолчи».

«Дует, дует ветерок»

Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения

Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения

«Дует, дует ветерок»

«Дерево, кустик, травка»

## **ОКТЯБРЬ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимназии; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.

### **Вводная часть**

Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.

### **ОРУ**

С малым мячом

Без предметов

С веревочкой

С султанчиками (под музыку)

### **Основные виды движений**

1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..
2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней
- 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.
4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком
1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.
2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатом между ног
- 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.
- 4.Лазание по гимнастической стенке
1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).
- 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.
3. Перелезание с преодолением препятствия.
4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч
- 1.Ходьба по узкой скамейке
- 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед
- 3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу
4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису

### **Подвижные игры**

«Удочка»

«Жмурки»

Эстафета «Сбор урожая»

«Перелет птиц»

### **Малоподвижные игры**

«Съедобное – не съедобное»

«Затейники»

«Съедобное – не съедобное»

«Летает-не летает»

## **НО**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.

## **Вводная часть**

Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал

## **ОРУ**

Со скакалкой

С обручем

Без предметов

Парами с палкой

## **Основные виды движений**

1. Прыжки через скамейку

2. Ведение мяча с продвижением вперед

3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч

4. Бег по наклонной доске

1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»

2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя

3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях

4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове

1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола

2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе

3. Прыжки с места на мат,

4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками
2. Спрыгивание со скамейки на мат.
3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя
4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом

### **Подвижные игры**

«Быстро возьми, быстро положи»

«Лошади»

«Хитрая лиса»

«Круговая лапта»

### **Малоподвижные игры**

«Самомассаж»

ног мячами ежиками

«Затейники»

«У жирафов»

«Две ладошки».

(музыкальная)

### **ДЕКАБРЬ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям

### **Вводная часть**

Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения

### **ОРУ**

Без предметов

С мячом

С обручами

С султанчиками под музыку

### **Основные виды движений**

1. Прыжки из глубокого приседа
2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием
3. Метание набивного мяча вдаль
4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед
1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.

3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей
4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет
5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)
1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).
2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.
3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.
4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол
2. Прыжки с разбега на мат
3. Метание в цель
4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине

### **Подвижные игры**

«Мороз красный нос»

«Охотники и зайцы»

«Уголки»

«Два мороза»

### **Малоподвижные игры**

Ходьба «Конькобежцы»

«Звериная зарядка»

«Береги мебель»

Игровое упражнение «Снежная королева»

### **ЯНВАРЬ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх

### **Вводная часть**

Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег

### **ОРУ**

С палкой

С мячом

С гирями

С султанчиками под музыку

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по наклонной доске (40 см).

2. Прыжки в длину с места

3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой)

4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую

1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.

2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису

3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)

4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)

1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.

2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком

3. Прыжки в высоту

с места «Достань до предмета»

4. Перебрасывание мяча снизу друг другу

5. Кружение парами

1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки

2. Прыжки в длину с места.

3. Метание мяча в вертикальную цель

4. Пролезание в обруч правым и левым боком

### **Подвижные игры**

«Ловишка с мячом»

«Догони свою пару»

«Ловля обезьян»

«Ловля обезьян»»

### **Малоподвижные игры**

«Ножки отдыхают».

Массаж стоп мячами ежиками

«Зимушка-зима».

Танцевальные движения

«Четыре стихии».

«У жирафов»

### **ФЕВРАЛЬ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на

повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

### **Вводная часть**

Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий

### **ОРУ**

Без предметов

Со скакалками

С палками парами

С султанчиками под музыку

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом

2. Прыжки в длину с разбега

3. Отбивание мяча правой и левой рукой

4. Ползание по пластунам до обозначенного места

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.

3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног

4. Прыжки в высоту

1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке

2. Прыжки через бруски правым боком

3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней

5. Перебрасывание набивных мячей

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении

3. Прыжки через скамейку

4. Лазание по гимнастической стенке

### **Подвижные игры**

«Ключи»

«Удочка»

«У солдат порядок строгий»

«Цветные автомобили»

### **Малоподвижные игры**

«Самомассаж» лица, шеи, рук

«Море волнуется»

Игровое упражнение: «Снайперы»

«Светофор»

## **МАРТ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

### **Вводная часть**

Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы

### **ОРУ**

Без предметов

Со скакалками

С обручем

С султанчиками под музыку

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней

2. Метание в цель из разных исходных положений

3. Прыжки из обруча в обруч

4. Подлезание в обруч разными способами

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой

2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.

3. Ползание на спине по гимнастической скамейке

4. Прыжки на одной ноге через шнур

1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой

2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола

3. Ползание по скамейке по-медвежьи

4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.

1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной

2 Прыжки со скамейки на мат

3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом

### **Подвижные игры**

Эстафета «Собери цветы»

«Собери ручейки в речку»

«Гуси-лебеди»

«Медведь и дети»

## **Малоподвижные игры**

Психогимнастика «Ласкушенька»

«Море волнуется»

«Воздушный шар»

«Самомассаж» лица, шеи, рук

## **АПРЕЛЬ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

### **Вводная часть**

Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево

### **ОРУ**

Без предметов

С обручем

С кольцом

С мешочками

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной

2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура

3. Переброска мячей в шеренгах

4. Вис на гимнастической стенке

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове

2. Пролезание в обруч боком

3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями

4. Прыжки через короткую скакалку

1. Ходьба по скамейке спиной вперед

2. Прыжки в длину с разбега

3. Метание вдаль набивного мяча

4. Прокатывание обручей друг другу

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы

2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.

3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет

4. Прыжки через длинную скакалку

### **Подвижные игры**

«Догони свою пару»

«Удочка»

«Мышеловка»

«Ловишка с ленточками»

### **Малоподвижные игры**

«Стоп»

«Найди и промолчи»

«Парашют»

«Кто ушел»

### **МАЙ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

### **Вводная часть**

Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед

### **ОРУ**

Без предметов

Со скакалками

С палками

С обручами под музыку

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

2. Прыжки в длину с разбега).

3. Метание набивного мяча.

4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.

3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.

4. Прыжки на одной ноге через скакалку

1. Ходьба по шнуру

(прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.

2. Лазание по гимнастической стенке

3. Прыжки через бруски.

4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию

1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе
3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед
4. Лазание по гимнастической стенке

### **Подвижные игры**

- «Разведчики»
- «Парашют» (с бегом)
- Эстафета «Собери портфель»
- Эстафета «Дружба»

### **Малоподвижные игры**

- Игровое упражнение «Меткие стрелки»
- «Море волнуется»
- «Релаксация» «В лесу»
- Игра с парашютом

### **Перспективное планирование от 5 до 6 лет**

- «Ходьба и бег колонной по одному, бег врассыпную, прыжки, перебрасывание мяча.»
- продолжать учить детей ходьбе и бегу колонной по одному, бегу врассыпную;
- развивать прыжки с продвижением вперед, умение перебрасывать мяч друг другу;
- воспитывать интерес к подвижным играм
- Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр.14
- «Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком. Упражнение на равновесие и прыжки»
- учить ходьбе и бегу с изменением темпа движения по сигналу воспитателя;
- продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая за его край;
- развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки ;
- воспитывать любовь к физическому развитию.
- Л.И.Пензулаева Стр.23
- «Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному, бег с преодолением препятствий, прыжки с высоты, перебрасывание мяча»
- разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному;
- повторить бег с преодолением препятствий;
- развивать координацию движений при перебрасывании мяча;
- воспитывать у детей усердность
- Л.И.Пензулаева Стр.29
- «Ходьба парами; лазанье в обруч; прыжки »
- продолжать учить ходьбе парами;

- повторить лазанье в обруч;
- развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки;
- воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.34

«Ходьба с изменением направления движения,прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; ползание по гимнастической скамейке ;ведение мяча между предметами»

- учить ходьбе с изменением направления движения, бегу между предметами;
- повторить прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед;
- развивать умение ползать по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами;
- воспитывать интерес к подвижным играм

Л.И.Пензулаева Стр.41

«Ходьба с выполнение действий по сигналу воспитателя; прыжки»

- продолжать учить выполнять ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя;
- развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки;
- воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.45

«Бег и ходьба по кругу, взявшись за руки , с поворотом в другую сторону; прыжки на правой и левой ноге; игры с мячом»

- учить в ходьбе и беге по кругу , взявшись за руки с поворотом в другую сторону;
- развивать прыжки на правой и левой ноге, с продвижением вперед;
- упражнять в ползании и переброске мяча;
- воспитывать интерес к играм с мячом

Л.И.Пензулаева Стр.50

«Ходьба и бег враспынную; упражнения с мячом; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранения устойчивого равновесия»

- продолжать учить детей ходьбе и беге враспынную;
- учить ловить мяч;
- развивать ловкость и глазомер;
- повторить ползание по гимнастической скамейке;
- упражнять в сохранении устойчивого равновесия;
- воспитывать любовь к физическому развитию

Л.И.Пензулаева Стр.52

«Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег по наклонной доске; прыжки с ноги на ногу; забрасывание мяча в кольцо»

- продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами;
- развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;

-упражнять в прыжках с ноги на ногу;

-учить забрасывать мяч в кольцо;

Л.И.Пензулаева Стр.58

«Ходьба и бег между предметами; перебрасывание мяча друг другу; задание в равновесии»

- продолжать учить ходьбе и бегу между предметами;

-развивать умение перебрасывать мяч друг другу;

-повторить задание в равновесии;

-воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.62

«Непрерывный бег; лазанье на гимнастическую стенку; ходьба на повышенной опоре; задания в прыжках и с мячом»

-упражнять детей в непрерывном беге;

-учить в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;

Развивать сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре;

-повторить задания в прыжках и с мячом;

-воспитывать любовь к физическому развитию

Л.И.Пензулаева Стр.72

«Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба по канату(шнуру)с мешочком на голове; прыжки и перебрасывание мяча»

-продолжать учить детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу;

-разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове;

-упражнять в прыжках и перебрасывании мяча;

-развивать ловкость и глазомер;

-воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.75

«Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; прыжки в высоту с разбега; метание мешочков в цель; ползание между предметами»

- повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную;

-разучить прыжок в высоту с разбега;

-развивать метание мешочков в цель, в ползании между предметами;

- воспитывать интерес к подвижным играм

Л.И.Пензулаева Стр.78

«Ходьба и бег по кругу; ходьба по повышенной опоре; прыжки; метание»

-повторить ходьбу и бег по кругу;

-учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре;

-развивать прыжки и метание в цель;

- воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.85

«Ходьба и бег между предметами ;прыжки с короткой скакалкой;  
упражнения в прокатывание обручей»

- повторить ходьбу и бег между предметами;
- разучить прыжки с короткой скакалкой;
- развивать и упражнять в прокатывании обручей;
- воспитывать любовь к физическому развитию

Л.И.Пензулаева Стр.87

«Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы;  
прыжок в длину с разбега; упражнения в перебрасывании мяча»

- упражнять детей ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы;
- разучить прыжок в длину с разбега;
- развивать и упражнять в перебрасывании мяча;
- воспитывать интерес к подвижным играм

Л.И.Пензулаева Стр.95

«Ходьба с изменением темпа движения ;ползание по гимнастической скамейке на животе; прыжки между предметами»

- продолжать учить ходьбе с изменением темпа движения;
- развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе;
- повторить прыжки между предметами;
- воспитывать любовь к физическому развитию

Л.И.Пензулаева Стр.99.

### **Комплексно-тематическое планирование от 6 до 7 лет**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их

#### **Вводная часть**

Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.

#### **ОРУ**

С малым мячом

На гимнастических скамейках

С осенними листочками

С обручем

## **Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).
2. Прыжки с места на мат ( через набивные мячи)
- 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)
4. Ползание на животе по гимнастической скамейке
- 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.
2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель
- 3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур
4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове
1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа
2. Перебрасывание мяча через сетку
3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки
4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.
1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками
- 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке
- 3.Прыжки с места вдаль
4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую
5. Упражнение «крокодил»

## **Подвижные игры**

- «Совушка»
- «Перемени предмет»
- «Ловишка, бери ленту»
- «Горелки»

## **Малоподвижные игры**

- «Найди и промолчи».
- «Дует, дует ветерок»
- Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения
- Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения
- «Дует, дует ветерок»
- «Дерево, кустик, травка»

## **ОКТАБРЬ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.;

выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.

### **Вводная часть**

Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.

### **ОРУ**

С малым мячом

Без предметов

С веревочкой

С султанчиками (под музыку)

### **Основные виды движений**

1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..
2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней
- 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.
4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком
1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.
2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатом между ног
- 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.
- 4.Лазание по гимн стенке
1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).
- 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.
3. Перелезание с преодолением препятствия.
4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч
- 1.Ходьба по узкой скамейке
- 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед
- 3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу
4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису

### **Подвижные игры**

«Удочка»

«Жмурки»

Эстафета «Сбор урожая»

«Перелет птиц»

### **Малоподвижные игры**

«Съедобное – не съедобное»

«Затейники»

«Съедобное – не съедобное»

«Летает-не летает»

### **НОЯБРЬ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с

преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.

### **Вводная часть**

Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал

### **ОРУ**

Со скакалкой

С обручем

Без предметов

Парами с палкой

### **Основные виды движений**

1. Прыжки через скамейку

2. Ведение мяча с продвижением вперед

3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч

4. Бег по наклонной доске

1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»

2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя

3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях

4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове

1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола

2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе

3. Прыжки с места на мат,

4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками

2. Спрыгивание со скамейки на мат.

3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя

4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом

### **Подвижные игры**

«Быстро возьми, быстро положи»

«Лошади»

«Хитрая лиса»

«Круговая лапта»

### **Малоподвижные игры**

«Самомассаж»

ног мячами ежиками

«Затейники»

«У жирафов»

«Две ладошки».

(музыкальная)

### **ДЕКАБРЬ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям

### **Вводная часть**

Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения

### **ОРУ**

Без предметов

С мячом

С обручами

С султанчиками под музыку

### **Основные виды движений**

1. Прыжки из глубокого приседа

2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием

3. Метание набивного мяча вдаль

4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед

1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.

3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей

4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет

5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине)

1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).

2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.

3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.

4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч

1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол

2. Прыжки с разбега на мат

3. Метание в цель

4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине

### **Подвижные игры**

«Мороз красный нос»

«Охотники и зайцы»

«Уголки»

«Два мороза»

### **Малоподвижные игры**

Ходьба «Конькобежцы»

«Звериная зарядка»

«Береги мебель»

Игровое упражнение «Снежная королева»

## **ЯНВАРЬ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх

### **Вводная часть**

Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег

### **ОРУ**

С палкой

С мячом

С гирями

С султанчиками под музыку

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по наклонной доске (40 см).

2. Прыжки в длину с места

3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой)
4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую
  1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.
  2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису
  3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)
  4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)
    1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.
    2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком
    3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»
    4. Перебрасывание мяча снизу друг другу
  5. Кружение парами
    1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки
    2. Прыжки в длину с места.
    3. Метание мяча в вертикальную цель
    4. Пролезание в обруч правым и левым боком

### **Подвижные игры**

- «Ловишка с мячом»
- «Догони свою пару»
- «Ловля обезьян»
- «Ловля обезьян»»

### **Малоподвижные игры**

- «Ножки отдыхают».
- Массаж стоп мячами ежиками
- «Зимушка-зима».
- Танцевальные движения
- «Четыре стихии».
- «У жирафов»

### **ФЕВРАЛЬ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

### **Вводная часть**

Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий

## **ОРУ**

Без предметов

Со скакалками

С палками парами

С султанчиками под музыку

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом

2. Прыжки в длину с разбега

3. Отбивание мяча правой и левой рукой

4. Ползание по пластунам до обозначенного места

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.

3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног

4. Прыжки в высоту

1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке

2. Прыжки через бруски правым боком

3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней

5. Перебрасывание набивных мячей

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении

3. Прыжки через скамейку

4. Лазание по гимнастической стенке

### **Подвижные игры**

«Ключи»

«Удочка»

«У солдат порядок строгий»

«Цветные автомобили»

### **Малоподвижные игры**

«Самомассаж» лица, шеи, рук

«Море волнуется»

Игровое упражнение: «Снайперы»

«Светофор»

## **МАРТ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает

значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

### **Вводная часть**

Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы

### **ОРУ**

Без предметов

Со скакалками

С обручем

С султанчиками под музыку

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней

2. Метание в цель из разных исходных положений

3. Прыжки из обруча в обруч

4. Подлезание в обруч разными способами

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой

2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.

3. Ползание на спине по гимнастической скамейке

4. Прыжки на одной ноге через шнур

1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой

2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола

3. Ползание по скамейке по-медвежьи

4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.

1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной

2 Прыжки со скамейки на мат

3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом

### **Подвижные игры**

Эстафета «Собери цветы»

«Собери ручейки в речку»

«Гуси-лебеди»

«Медведь и дети»

### **Малоподвижные игры**

Психогимнастика «Ласкушенька»

«Море волнуется»

«Воздушный шар»

«Самомассаж» лица, шеи, рук

### **АПРЕЛЬ**

знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

### **Вводная часть**

Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево

### **ОРУ**

Без предметов

С обручем

С кольцом

С мешочками

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной

2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура

3. Переброска мячей в шеренгах

4. Вис на гимнастической стенке

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове

2. Пролезание в обруч боком

3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями

4. Прыжки через короткую скакалку

1. Ходьба по скамейке спиной вперед

2. Прыжки в длину с разбега

3. Метание вдаль набивного мяча

4. Прокатывание обручей друг другу

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы

2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.

3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет

4. Прыжки через длинную скакалку

### **Подвижные игры**

«Догони свою пару»

«Удочка»

«Мышеловка»

«Ловишка с ленточками»

### **Малоподвижные игры**

«Стоп»

«Найди и промолчи»

«Парашют»

«Кто ушел»

## **МАЙ**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

### **Вводная часть**

Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед

### **ОРУ**

Без предметов

Со скакалками

С палками

С обручами под музыку

### **Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

2. Прыжки в длину с разбега).

3. Метание набивного мяча.

4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.

3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.

4. Прыжки на одной ноге через скакалку

1. Ходьба по шнуру

(прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.

2. Лазание по гимнастической стенке

3. Прыжки через бруски.

4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию

1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе

3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед

4. Лазание по гимнастической стенке

### **Подвижные игры**

«Разведчики»

«Парашют» (с бегом)  
Эстафета «Собери портфель»  
Эстафета «Дружба»

### **Малоподвижные игры**

Игровое упражнение «Меткие стрелки»  
«Море волнуется»  
«Релаксация» «В лесу»  
Игра с парашютом

### **Перспективное планирование**

«Ходьба и бег колонной по одному, бег врассыпную, прыжки, перебрасывание мяча.»

- продолжать учить детей ходьбе и беге колонной по одному, беге врассыпную;
- развивать прыжки с продвижением вперед, умение перебрасывать мяч друг другу;
- воспитывать интерес к подвижным играм

Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр.14

«Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком. Упражнение на равновесие и прыжки»

- учить ходьбе и бегу с изменением темпа движения по сигналу воспитателя;
- продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая за его край;
- развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки ;
- воспитывать любовь к физическому развитию.

Л.И.Пензулаева Стр.23

«Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному, бег с преодолением препятствий, прыжки с высоты, перебрасывание мяча»

- разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному;
- повторить бег с преодолением препятствий;
- развивать координацию движений при перебрасывании мяча;
- воспитывать у детей усердность

Л.И.Пензулаева Стр.29

«Ходьба парами; лазанье в обруч; прыжки »

- продолжать учить ходьбе парами;
- повторить лазанье в обруч;
- развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки;
- воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.34

«Ходьба с изменением направления движения, прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; ползание по гимнастической скамейке ;ведение мяча между предметами»

- учить ходьбе с изменением направления движения, бегу между предметами;
- повторить прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед;
- развивать умение ползать по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами;
- воспитывать интерес к подвижным играм

Л.И.Пензулаева Стр.41

«Ходьба с выполнением действий по сигналу воспитателя; прыжки»

- продолжать учить выполнять ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя;
- развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки;
- воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.45

«Бег и ходьба по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; прыжки на правой и левой ноге; игры с мячом»

- учить в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону;
- развивать прыжки на правой и левой ноге, с продвижением вперед;
- упражнять в ползании и переброске мяча;
- воспитывать интерес к играм с мячом

Л.И.Пензулаева Стр.50

«Ходьба и бег враспынную; упражнения с мячом; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранения устойчивого равновесия»

- продолжать учить детей ходьбе и беге враспынную;
- учить ловить мяч;
- развивать ловкость и глазомер;
- повторить ползание по гимнастической скамейке;
- упражнять в сохранении устойчивого равновесия;
- воспитывать любовь к физическому развитию

Л.И.Пензулаева Стр.52

«Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег по наклонной доске; прыжки с ноги на ногу; забрасывание мяча в кольцо»

- продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами;
- развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;
- упражнять в прыжках с ноги на ногу;
- учить забрасывать мяч в кольцо;

Л.И.Пензулаева Стр.58

«Ходьба и бег между предметами; перебрасывание мяча друг другу; задание в равновесии»

- продолжать учить ходьбе и бегу между предметами;
- развивать умение перебрасывать мяч друг другу;
- повторить задание в равновесии;

-воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.62

«Непрерывный бег; лазанье на гимнастическую стенку; ходьба на повышенной опоре; задания в прыжках и с мячом»

-упражнять детей в непрерывном беге;

-учить в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;

Развивать сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре;

-повторить задания в прыжках и с мячом;

-воспитывать любовь к физическому развитию

Л.И.Пензулаева Стр.72

«Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба по канату(шнуру)с мешочком на голове; прыжки и перебрасывание мяча»

-продолжать учить детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу;

-разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове;

-упражнять в прыжках и перебрасывании мяча;

-развивать ловкость и глазомер;

-воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.75

«Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; прыжки в высоту с разбега; метание мешочков в цель; ползание между предметами»

- повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную;

-разучить прыжок в высоту с разбега;

-развивать метание мешочков в цель, в ползании между предметами;

- воспитывать интерес к подвижным играм

Л.И.Пензулаева Стр.78

«Ходьба и бег по кругу; ходьба по повышенной опоре; прыжки; метание»

-повторить ходьбу и бег по кругу;

-учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре;

-развивать прыжки и метание в цель;

- воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.85

«Ходьба и бег между предметами ;прыжки с короткой скакалкой; упражнения в прокатывание обручей»

-повторить ходьбу и бег между предметами;

-разучить прыжки с короткой скакалкой;

-развивать и упражнять в прокатывании обручей;

- воспитывать любовь к физическому развитию

Л.И.Пензулаева Стр.87

«Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжок в длину с разбега; упражнения в перебрасывании мяча»

- упражнять детей ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы;
- разучить прыжок в длину с разбега;
- развивать и упражнять в перебрасывании мяча;
- воспитывать интерес к подвижным играм

Л.И.Пензулаева Стр.95

«Ходьба с изменением темпа движения ;ползание по гимнастической скамейке на животе; прыжки между предметами»

- продолжать учить ходьбе с изменением темпа движения;
- развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе;
- повторить прыжки между предметами;
- воспитывать любовь к физическому развитию

Л.И.Пензулаева Стр.99.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Организация предметно-развивающей среды**

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

#### **3.2. Программно-методический комплекс образовательного процесса**

1.Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. «Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»

2.Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду: младшая группа». – М.: Мозаика-синтез, 2014. – 80 с.

3.Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду: средняя группа». – М.: Мозаика-синтез, 2016. – 112 с.

4. Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду: средняя группа». – М.: Мозаика-синтез, 2015. – 128 с.

5.Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду: средняя группа». – М.: Мозаика-синтез, 2014. – 112 .

