

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нерицкая начальная школа-детский сад»  
(МБОУ «Нерицкая НШДС»)**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2017 г

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ «Нерицкая НШДС»  
№ 42/1 от 01.09.2017



**Рабочая программа  
(образовательная область «Физическое развитие»)**  
Программа разработана на основе основной образовательной программы  
МБОУ «Нерицкая НШДС»  
Срок реализации 5 лет

Нерица  
2017г

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нерицкая начальная школа-детский сад»  
( МБОУ «Нерицкая НШДС»)**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2017 г

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБОУ «Нерицкая НШДС»  
№ 42/1 от 01.09.2017

**Рабочая программа  
(образовательная область «Физическое развитие»)**  
Программа разработана на основе основной образовательной программы  
МБОУ «Нерицкая НШДС»»  
Срок реализации 5 лет

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе содержания раздела образовательная область «Физическая культура» на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБОУ «Нерицкая НШДС»

Программа направлена на формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основными задачами являются:

- Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, физического и психического развития детей с учетом их индивидуальных особенностей.
- Приобщение детей к нравственным ценностям, формированию здорового образа жизни.
- Охрана и укрепление здоровья ребенка с целью нормального функционирования всех органов и систем организма.

Программа нацеливает на последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, содействует усвоению разных видов метания, лазания, движений с мячами; развитию умения четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного образца, а также под музыку. Важными задачами программы является воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости и силы, гибкости), развитие координации движений, равновесий. Актуальность программы обусловлена необходимостью создания эффективной здоровьесберегающей системы,

которая позволит развить двигательные способности детей, также своевременно преодолеть нарушения в состоянии здоровья и развитии ребенка.

Содержание программы по физическому воспитанию осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей.

Большое место отводится физическим упражнениям, проводимым в игровой форме, и подвижным играм.

В средней, старшей, подготовительной группе дети обучаются отдельным спортивным упражнениям (катание на санках, лыжах, велосипеде) и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, бадминтона, тенниса; игр в городки).

**Структура программы охватывает 5 возрастных периода:**

2 группа раннего возраста — 2 - 3 лет (2 занятие в неделю).

Младшая группа — 3 - 4 года (3 занятие в неделю).

Средняя группа — 4 - 5 лет (3 занятие в неделю).

Старшая группа — 5 - 6 лет (3 занятие в неделю).

Подготовительная группа — 6 - 7 лет (3 занятие в неделю).

Данная программа рассчитана на 5 лет через следующие формы работы:

- три занятия в неделю: 2 занятия в зале, 1 занятие на прогулке.
- самостоятельная игровая и практическая деятельность вне занятий;
- развлечения, вечера досуга, праздники с детьми и взрослыми.

Оценка результатов обучения проводится два раза в год: вводный – в октябре, итоговый -в мае. Для оценивания и проверки результатов обучения будут использоваться такие способы и средства как итоговые занятия, специальные индивидуальные занятия и контрольные срезы.

### Тематический план

	2 группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
традиционное		32	27	27	22
Сюжетное		22	17	10	7
Сюжетное- игровое		14	14	10	9
В форме спортивных игр			4	8	10
тренировочные				7	10
Контрольно- проверочные			6	6	10
На воздухе		34	34	34	34
Итого:	68	102	102	102	102

## Календарно- тематическое планирование

### 2 группа раннего возраста

#### Сентябрь

<b>Задачи</b>	Учить ходить в прямом направлении, развивать чувство равновесия. Учить ходить по ограниченной поверхности. Развивать умение ползать. Учить детей подлезать под верёвку, и бросать предмет на дальность. Развивать умение реагировать на слово.			
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег враспынную, в прямом направлении. Ходьба по дорожке.			
<b>ОРУ</b>	Б/п	Б/п	С погремушками	С погремушками
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1 Ходьба по дорожке между двумя линиями по одному.	1.Ползание на четвереньках.	1.Ходьба по доске. 2.Ползание на четвереньках.	1.Ползание под верёвочку. 2.Бросание на дальность шишки.
<b>Подвижные игры</b>	«Беги ко мне»	«Догони меня»	«Догоним зайку»	«Беги ко мне»
<b>Мало подвижные игры</b>	«Ходьба спокойная»	Ходьба друг за другом, как мышки.	«В гости к кукле»	Ходьба по массажным дорожкам

**Календарно тематическое планирование  
Октябрь**

<b>Задачи</b>	Продолжать учить ходить и бегать по кругу, ходить по ограниченной поверхности, учить лазать по гимнастической стенке, ползать и катать мяч. Познакомить детей с прыжком вперёд на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, учить ходьбе по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «Стой».				
<b>!-я часть Вводная</b>	Ходьба и бег за воспитателем, по сигналу с остановкой. Ходьба на носочках.				
<b>ОРУ</b>	Б/п	С платочком	Б /п	С погремушкой	б\п
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1.Лазание по гимнастической стенке.	1.Бросание мешочков в обруч.	1.Ползание на четвереньках между предметами. 2.Ходьба по гим. скамейке.	1.Бросание мешочков в горизонтальную цель 2.Прыжки через верёвочку на двух ногах.	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Бросание мяча из-за головы.
<b>Подвижные игры</b>	«Поезд»	«Догони мяч»	«Солнышко и дождик»	«Воробушки и автомобиль»	«Солнышко и дождик»
<b>Мало подвижные игры</b>	Ходьба обычным шагом.	Ходьба друг за другом.	Ходьба за воспитателем.	Ходьба по массажным дорожкам	«Найди петушка»

## Календарно тематическое планирование

### Ноябрь

<b>Задачи</b>	Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; упражнять в ползании и перелезании бревна. Развивать в умение ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в прыжках, бросании мешочков на дальность. Упражнять в ползании на четвереньках, в прокатывании мяча.				
<b>!-я часть Вводная</b>	Ходьба и бег по сигналу с остановкой и выполнением заданий. Ходьба на носочках (кошечка, петушок, зайка).				
<b>ОРУ</b>	С погремушкой	Б/п	С платочком	Б \п	погремушкой
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1.Метание на дальность. 2.Прыжки через верёвочку на двух ногах.	1.Катание мячей. 2. Ползание на четвереньках: -прямо.	1.Ползание под шнур на четвереньках (высота 40см) 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями(ширина20см.)	1.Ходьба и бег между параллельными линиями(шир.15) 2.Прыжки на двух ногах через верёвочку.	1. Ходьба и бег между предметами. 2.Катание мяча в воротца.
<b>Подвижные игры</b>	«Поезд»	«Кот мыши»	«Догони мяч»	«Воробышки и автомобиль»	«Сладко спит петушок»
<b>Мало подвижные игры</b>	«Найдём кошечку»	Ходьба друг за другом	«Ходьба обычная»	Ходьба по массажным дорожкам	«Найди петушка»



**Календарно- тематическое планирование  
Декабрь**

<b>Задачи</b>	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, бросание и ловля мяча. Совершенствовать ходьбу по гим. скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места. Развивать умение сохранять равновесие, координацию движений, воспитывать дружеские отношения.				
<b>1-я часть: Вводная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ходьба и бег в прямом направлении, всей группой. Ходьба на носочках, как «медведь», «петушок».</li> </ul>				
<b>ОРУ</b>	б/п	б/п	С кубиком	б/п	С погремушкой
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1.Ходьба по наклонной доске. 2.бросание и ловля мяча.	1.Прыжки на 2-х ногах на месте. 2.Ходьба по гимн. Скамейке.	1.Бросание и ловля мяча. 2.Ползание на четвереньках по скамейке.	1.Ползание на опорой на колени и ладони. 2.Ходьба «змейкой» между предметами	1.Равновесие «Пройдём по мостику» 2.Прыжки через шнур. 3.Прокати мяч
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Догони мяч»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Найди свой домик»	«Воробьи и дождик»
<b>Мало- подвижные игры</b>	Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем, в руках игрушка.	Ходьба за воспитателем	«Найди мяч»	*Ходьба в колонне по одному.	«Найди зайку»

**Календарно- тематическое планирование  
Январь**

<b>Задачи</b>	Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гим-ой стенке, учить ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину, закреплять умение бросать в горизонтальную цель, упражнять в метании на дальность. Учить быть внимательными друг другу. Учить прыгать с высоты. Учить ориентироваться в пространстве, учить действовать в коллективе.				
<b>1-я часть: Вводная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ходьба в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»; 2.Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машинку», в колонне по одному.</li> </ul>				
<b>ОРУ</b>	б/п	б/п	С кубиком	б/п	С погремушкой
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1.Катание мяча 2.Ползание на четвереньках по скамейке.	1.Прыжки на 2-х ногах в длину. 2.Ходьба по скамейке.	1.Бросание мешочка вдаль. 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	1.1.Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. 2.Ходьба «змейкой» между предметами	1.Равновесие «Пройдём по мостику» 2.Бросок в горизонтальную цель.
<b>Подвижные игры</b>	«Догони меня»	«Птички в гнёздышках»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Жуки»	«Воробушки и автомобиль»
<b>Мало- подвижные игры</b>	Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем, в руках игрушка.	Ходьба по кругу	«Найди зайку»	*Ходьба в колонне по одному.	«Найди зайку»

**Календарно -тематическое планирование  
Февраль**

<b>Задачи</b>	Учить катать мяч в цель, бросать на дальность из-за головы, упражнять в ползании под рейку, бросании в цель. Учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений.Упражнять в ходьбе по гим-ой скамейке, прыжках в длину с места на двух ногах,				
<b>1-я часть: Вводная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ходьба и бег в прямом направлении, всей группой, по одному и врассыпную. Ходьба на носочках</li> </ul>				
<b>ОРУ</b>	б/п	С платочком	С лентой	б/п	С погремушкой
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1.Ходьба по гим-ой скамейке. 2.Метание вдаль двумя руками из-за головы.	1.Ползание под рейку. 2.Прыжки в длину с места.	1.Подпрыгивание. 2.Ходьба по гимнастической скамей.	1.1.Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. 2.Ходьба «змейкой» между предметами	1.Равновесие «Пройдём по мостику» 2.Прыжки через шнур.  «Поезд»
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мышки»	«Догони мишку»	«Сладко спит петушок»	«Птички в гнездышко»	
<b>Мало- подвижные игры</b>	Ходьба и бег.	«Найди матрёшку»	Ходьба и бег за воспитателем.	*Ходьба в колонне по одному.	«Найди зайку»

## Календарно- тематическое планирование

### Март

<b>Задачи</b>	Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катании мяча в ворота. Упражнять детей в ходьбе по гим-ой скамейке, учить спрыгивать с неё. Учить ходьбе по наклонной. Упражнять в ползании на четвереньках и подлезании под рейку. Учить становиться в круг. Упражнять в прыжках в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель.				
<b>1-я часть: Вводная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ходьба и бег в прямом направлении, всей группой, по одному и врассыпную. Ходьба на носочках, как «кошечка», «мишка», «петушок». Построение в круг.</li> </ul>				
<b>ОРУ</b>	б/п	С платочком	С лентой	б/п	С погремушкой
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1.Ползание под рейку. 2.Прыжки в длину с места	1.Ходьба по гим-ой скамейке. 2.Метание вдаль двумя руками из-за головы.	1.Подлезание под рейку. 2.Ходьба по гимнастической скамейке.	1.Метание из-за головы. 2.Ходьба «змейкой» между предметами	1.Равновесие «Пройдём по мостику» 2.Прыжки через шнур.
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мышки»	«Поезд»	«Сладко спит петушок»	«Птички в гнездышко»	«Догони мишку»
<b>Мало- подвижные игры</b>	Ходьба и бег.	«Найди матрёшку»	Ходьба и бег за воспитателем.	*Ходьба в колонне по одному.	«Найди зайку»

**Календарно- тематическое планирование  
Апрель.**

<b>Задачи</b>	Закреплять умение ходить по гим – кой скамейке и прыгать с неё, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Закреплять умение прыгать в длину с места, бросать горизонтальную цель, ползти и подлезать, катать мяч друг другу. Закреплять умение ходить по наклонной доске. Способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.				
<b>1-я часть: Вводная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба и бег в прямом направлении, со сменой направления, всей группой, по одному и в рассыпную. Ходьба на носочках, как «кошечка», «мишка», «петушок». Построение в круг.</li> </ul>				
<b>ОРУ</b>	б/п	С платочком	С лентой	б/п	С погремушкой
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1.Ходьба по гим-ой скамейке. 2.Метание вдаль двумя руками из-за головы.	. 1.Метание из-за головы. 2.Ходьба «змейкой» между предметами	1.Подлезание под рейку. 2.Ходьба по гимнастической скамейке.	1.Ползание под рейку. 2.Прыжки в длину с места	1.Равновесие «Пройдём по мостику» 2.Прыжки через шнур.  «Догони мишку»
<b>Подвижные игры</b>	«Огуречик-огуречик»	«Зайка серенький»	«Сладко спит петушок»	«Птички в гнздышко»	
<b>Мало- подвижные игры</b>	Ходьба и бег.	«Найди зайку»	Ходьба и бег за воспитателем.	*Ходьба в колонне по одному.	«По ровненькой дорожке»

## Календарно- тематическое планирование

### Май

<b>Задачи</b>	Закреплять умение ходить по гим – кой скамейке и прыгать с неё, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Закреплять умение прыгать в длину с места, бросать горизонтальную цель, ползти и подлезать, катать мяч друг другу. Закреплять умение ходить по наклонной доске. Способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.				
<b>1-я часть: Вводная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ходьба и бег в прямом направлении, со сменой направления, всей группой, по одному и враспынную. Ходьба на носочках, как «кошечка», «мишка», «петушок». Построение в круг.</li> </ul>				
<b>ОРУ</b>	б/п	С платочком	С лентой	б/п	С погремушкой
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1.Ходьба по гим-ой скамейке. 2.Метание вдаль двумя руками из-за головы.	1.Метание из-за головы. 2.Ходьба «змейкой» между предметами	1.Подлезание под рейку. 2.Ходьба по гимнастической скамейке.	1.Ползание под рейку. 2.Прыжки в длину с места	1.Равновесие «Пройдём по мостику» 2.Прыжки через шнур.  «Догони мишку»
<b>Подвижные игры</b>	«Огуречик-огуречик»	«Зайка серенький»	«Сладко спит петушок»	«Птички в гнездышко»	
<b>Мало- подвижные игры</b>	Ходьба и бег.	«Найди зайку»	Ходьба и бег за воспитателем.	*Ходьба в колонне по одному.	«По ровненькой дорожке»

## Календарно-тематическое планирование

### Младшая группа

СЕНТЯБРЬ				
<i>Задачи</i>	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	1 . Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»; 2. Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».  2.			
<i>ОРУ</i>	без предметов (б/п)	б/п	с кубиком	б/п
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Шарик	Самолет	Шарик	Самолет
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из шнуров или реек) длина - 2,5	1. Прыжки на 2-х ногах на месте. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте	1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях. 2. Прыжки на 2-х	1. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. 2. Ходьба «змейкой»

	м, ширина - 25 см. 2. Длина дорожки 3 м ходьба и бег («по мостику»).	вокруг предмета (кубика).	ногах вокруг предмета. 3. Прокатывание мячей друг другу, сидя,- ноги врозь.	между предметами.  Досуг «В гости к Мишке»
<i>Подвижные игры</i>	«Бегите ко мне»	«Догони мяч»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Найди свой домик»
<i>Малоподвижные игры</i>	Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем, в руках кукла или др. игрушка.	Ходьба за отличивш. ребенком, в руках у которого большой мяч.	«Найди мяч», «Надуй шар» (дыхательные упражнения).	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.



ОКТАБРЬ				
<i>Задачи</i>	Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. Ходьба на носочках.			
<i>ОРУ</i>	с кубиками	б/п	с б. мячами Ж	б/п
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Коровка	Паровоз	Подуем на листок	Самолет
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7 - 8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках: - прямо (5 м); - «змейкой» между предметами.	1. Ползание под шнур на четвереньках (высота 50 см). 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (шири на 20 см).	1 . Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см); 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5 м.  Досуг «На осенней

	ориентира.			полянке»
<i>Подвижные игры</i>	«Поезд»	«У медведя во бору»	«Бегите к флажку»	«Мыши в кладовой»
<i>Малоподвижные игры</i>	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба друг за другом колонной	«Угадай, чей голосок?»	Ходьба по массирующим коврикам

## НОЯБРЬ-декабрь

<i>Задачи</i>	Развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного корсета, позвоночник а. Укрепление позвоночника, мышечного связного аппарата. Укрепление мышечно-связочного аппарата ноги туловища Увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. Ходьба на носочках.			
<i>ОРУ</i>	с кубиками	б/п	с б. мячами Ж	б/п
<i>Дыхательная</i>	Коровка	Паровоз	Подуем на листок	Самолет

<i>гимнастика</i>				
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7 - 8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира.	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках: - прямо (5 м); - «змейкой» между предметами.	1. Ползание под под Препятствия. Ползание между предметами .Ползания по гимнастической скамейке.	1 . Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см); 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5 м. Досуг «На осенней полянке»
<i>Подвижные игры</i>	«Поезд»	«У медведя во бору»	«Бегите к флажку»	«Мыши в кладовой»
<i>Малоподвижные игры</i>	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба друг за другом колонной	«Угадай, чей голосок?»	Ходьба по массирующим коврикам

ЯНВАРЬ				
<i>Задачи</i>	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатышании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, врассыпную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
<i>ОРУ</i>	б/п	с флажками	с мячом	с погремушками
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Подуем на снежинки	Поезд	Ветер	Коровка
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ходьба по доске (шириной - 20 см), приставляя пятку к носку. 3. Прыжки на 2-х ногах с	1. Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейки (высотой- 15 см), движение рук свободно. 3. Прокатывание мяча	1. Прокатывание мячей друг другу (рас стояние 3 м). 2. Подлезание под дуги (высотой - 40-50 см). 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Ходьба с	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 3. Игровое упражнение «Добеги

	продвижением вперед. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. 4. Подлезание под шнур (высотой - 40 см).	перешагиванием кубики.	до кегли».
<i>Подвижные игры</i>	«Кролики»	«Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»
<i>Малоподвижные игры</i>	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба парами	Ходьба по сигналу, выполняя движение.

## ФЕВРАЛЬ

<i>Задачи</i>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на
---------------	---

	четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы).			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег врассыпную; ходьба и бег по кругу, на носках.			
<i>ОРУ</i>	с обручами	с мячом	б/п	с кубиками
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Шарик	Самолет	Ветер	Корова
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба между кубиками (4-5 шт.). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20 см). 4. Прокатывание мяча в	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно. 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не задевая его и	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. Ползание на четвереньках «как жучки» (3-4 м). 4. Ходьба по доске, положенной на пол,	1. Ходьба между кубиками, руки на пояс. 2. Ползание на четвереньках под дугой (4 м). 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры.

	прямом направлении двумя руками.	не касаясь руками пола.	Руки на пояс.	
<i>Подвижные игры</i>	«Птички в гнездышке»	«Воробьишки и кот»	«Найди свой цвет»	«Кролики»
<i>Малоподвижные игры</i>	Ходьба в колонне по одному	Упражнения на дыхание	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.

МАРТ				
<i>Задачи</i>	Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании, Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами; бег врассыпную; ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании.			
<i>ОРУ</i>	с кубиками	с мячом	б/п	на скамейке с

				кубиками
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Ветер	Паровоз	Самолет	Ежик
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки лестницы, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры. 3. Прыжки в длину с мячом (расст. - 25 см). 4. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1. Лазание по наклонной лестнице (со страховкой). 2. Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой). 4. Ходьба с перешагиванием через кубики.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 4. Прыжки через «ручеек» (с места) расст. - 30 см.



<i>Подвижные игры</i>	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Светит солнышко в окошко», «Лягушки»	«Наседка и цыплята»
<i>Малоподвижные игры</i>	Ходьба в колонну по одному с движением  РУК-	«Найди куклу»	Воздушный шар (дыхание)	«Возьми флажок»

<b>АПРЕЛЬ</b>				
<i>Задачи</i>	Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге враспынную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Учить ходить приставными шагами вперед.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким поднятием колен; бег враспынную. Ходьба и бег по кругу (объяснить за воспитателем). Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба приставными шагами вперед.			
<i>ОРУ</i>	с мячом	с обручем	с погремушками	б/п

<i>Дыхательная гимнастика</i>	Подуй на шарик	Цветок распускается	Цветок распускается	Коровка
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по скамейке (25 см). 2. Пръжки в длину с места (10-20 см). 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Влезание на наклонную лесенку. 4. Ходьба по доске, руки на пояс (следить за осанкой).	1. Ходьба по гимнастической скамейке (высотой - 30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30-40 см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.
<i>Подвижные игры</i>	«Курочка-хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Воробьишки и автомобиль»
<i>Малоподвижные игры</i>	«Где цыпленок?»	«Пройди тихо»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному.

<b>МАЙ</b>				
<i>Задачи</i>	<p>Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом.</p> <p>Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.</p>			
<i>1-я часть: Вводная</i>	<p>Ходьба и бег по кругу; враспынную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу бубна; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др.; ходьба с перешагиванием через шнуры.</p>			
<i>ОРУ</i>	с обручем	с погремушками	с мячом	б/п
<i>Дыхательная гимнастика</i>				
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	<p>1. Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Игровые задания «вверх-вниз» - ходьба на горку с горки; прыжки между кеглями.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расст. 15 см). 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3. Игровое задание «Найди свой домик»: -бросание мяча</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (высотой - 30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры (расст.</p>	<p>1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. 3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками</p>

		вдаль двумя руками, в корзину, в ящик.	30-40 см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку.	пола; бег между предметами.
<i>Подвижные игры</i>	«Мыши в кладовой»	«Огуречик, огуречик»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
<i>Малоподвижные игры</i>	«Найди цыпленка»	«Угадай, кто позвал?»	Ходьба в колонне по одному	«Каравай»

### Календарно-тематическое планирование

#### Средняя группа

СЕНТЯБРЬ	
<i>Задачи</i>	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.
<i>1-я часть:</i>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в

<i>Вводная</i>	колонне, врассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.			
<i>ОРУ</i>	б/п	с флажками	с мячом	с обручем
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Комарик	Дровосек	Паровоз	Самолет
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба и бег между 2 - мя параллельными линиями (дл. - 3 м, ш. - 15см). 2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между 2 -мя линиями (ш. - 10 см). 4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед до флажка.	1. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.	1. Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и. п. - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на 2-х ногах между кеглями.	1. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (вые. 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на 2-х ногах.

<i>Подвижные игры</i>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
<i>Малоподвижные игры</i>	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положениями рук.	«Пойдем в гости»

<b>ОКТАБРЬ</b>				
Задачи	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в кол.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	б/п	б/п	с мячом	с кубиками
Дыхательная гимнастика	Варим кашу	Каша кипит	Дровосек	Листья летят, шуршат
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2. Прыжки на 2-х ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.</p>	<p>1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, и. п. - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ш. -1 5 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на 2-х ногах между набив, мячами, положенными в две линии.</p>	<p>1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее», прыжки на 2-х ногах с продвиж. вперед, фронтально.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Кот и мыши»</p>	<p>«Цветные автомобили»</p>	<p>«Совушка», «Огуречик»</p>	<p>«Мы веселые ребята», «Карусели»</p>
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>Ходьба в кол.за«котом», как «мыши», черед, с обычн. ходьбой</p>	<p>Танцевальные движения</p>	<p>«Найди и промолчи»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>

## НОЯБРЬ

<p><i>Задачи</i></p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их.</p>			
<p><i>1-я часть: Вводная</i></p>	<p>Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал.</p>			
<p><i>ОРУ</i></p>	<p>б/п</p>	<p>б/п</p>	<p>с мячом</p>	<p>с флажками</p>
<p><i>Дыхательная гимнастика</i></p>	<p>Самолет</p>	<p>Заводные машинки</p>	<p>Вороны</p>	<p>Хлопушки</p>
<p><i>№ занятия</i></p>	<p>1-2</p>	<p>3-4</p>	<p>5-6</p>	<p>7-8</p>
<p><i>2-я часть: Основные виды движений</i></p>	<p>1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед,</p>	<p>1. Ходьба по гимнаст. скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гим. скам. на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4.</p>	<p>1. Ходьба по гимнаст. скамейке с мешком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через</p>



	перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (расст. 2 м).	3. Ходьба по гимнаст. скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на 2-х ногах до кубика (расст. 3 м).	Прыжки через бруски. 5. Прокатыв. мяча между предметами, поставленными в одну линию.	болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю».
<i>Подвижные игры</i>	«Самолеты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
<i>Малоподвижные игры</i>	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках.	«Найдем цыпленка»	«Вверх и вниз» (ходьба в «гору и с горы»)

## ДЕКАБРЬ

<i>Задачи</i>	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х
---------------	--

	ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
<i>ОРУ</i>	б/п	С флажками	С кубиками	б/п
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Вертолет	Филин	Ворона	Гуси
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	<p>1. Прыжки со скамейки (20 см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между набив, мячами.</p> <p>3. Прыжки со скамейки (25 см).</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>3. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием</p> <p>4. через 5-6 набив, мячей.</p>	<p>1. Ползание по накл. доске на четвер. хват с боков (вверх, вниз).</p> <p>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по гимн. скамейке, на серед, присесть, «хлоп», встать и пройти дальше,</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.</p>	<p>ЦСодьба по гимн. скам. (на середине сделать поворот кругом).</p> <p>2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, вые. 25 см от пола.</p> <p>4. Перебрасывание</p>

	см).			мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу). Спрыгивание с гимна, скамейки
<i>Подвижные игры</i>	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Котята и щенята»
<i>Малоподвижные игры</i>	«Где спрятано?»	Ходьба обычным шагом и на носочках (в чередовании).	Ходьба в колонне по одному.	«Не боюсь»

<b>ЯНВАРЬ</b>	
<i>Задачи</i>	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвиж. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.

<i>ОРУ</i>	с мячом	с косичкой	с обручем	б/п
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Штангисты	Лыжники	Гуси	Хлопушки
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно). 3. Ходьба на носках между кеглями, постав ленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (2 руки снизу).	1 . Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза).	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между пред метами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».	1. Ходьба по гам.скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (2

				руки снизу).
<i>Подвижные игры</i>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
<i>Малоподвижные игры</i>	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
<i>Задачи</i>	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья.			
<i>ОРУ</i>	б/п	с мячом	б/п	б/п

<i>Дыхательная гимнастика</i>	Дразнилка	Ворона	Петушок	Свеча
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в верт. цель правой и левой рукой (5-6 р). 3. Ползание по скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками пост в шахмат. порядке.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешаг. через набив. мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешаг. через рейки лестницы (выс. 25 см). 4. Прыжки на пр. и лев.ноге до кубика (2 м).	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.
<i>Подвижные игры</i>	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»
<i>Малоподвижные игры</i>	Ходьба с хлопком на счет «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвиж. вправо, влево,	«Найди и промолчи»

			вперед, назад	
--	--	--	---------------	--

МАРТ				
<i>Задачи</i>	Учить правильно занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в			
	бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выпол. зад., в прокатывании мяча вокруг предметов, в			
	ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, учить			
	сознательно относиться к правилам игры.			
<i>1-я часть:</i>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу,			
<i>Вводная</i>	перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, врассыпную.			
<i>ОРУ</i>	с обручем	с м. мячом	с флажками	б/п
<i>Дыхательная</i>				
<i>гимнастика</i>				

<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть:</i>	1. Прыжки в длину с	1. Прокатывание мяча	1. Лазание по наклонной	1. Ходьба и бег по
<i>Основные</i>	места (фронт.).	между кеглями, поставл.	лестнице, закр. за вторую	наклонной доске.
<i>виды</i>	2. Перебрасывание	в 1 ряд (1 м).	рейку лестницы.	2. Перешагивание
<i>движений</i>	мешочков через шнур.	2. Ползание по гимн.	2. Ходьба по гимн. скам. на	набивн. мячи.
	3. Перебрасывание	скам. на животе,	носках, руки в сторону.	3. Ходьба по
	мяча через шнур двумя	подтягиваясь двумя	3. Перешагивание через	скам. боком
	руками из-за головы	руками.	шнуры (6-8), положенных	шагом, руки на
	(расстояние до шнура 2	3. Прокатывание мячей	в одну линию.	на середине
	м) и ловля после	между предмет.	4. Лазание по гимн. стенке	через набив, мяч.
	отскока (парами).	4. Ползание по гимн.	с продв. вправо, спуск вниз.	4. Прыжки на 2-х
	4. Прокатывание мяча	скам. на ладонях и	5. Ходьба по гимн.скам.	через кубики.



	друг другу (сидя ноги	коленях с меш.на спине.	перешаг. через кубики,	
	врозь).	5. Ходьба по скам. с	руки на поясе.	
		меш.на голове, руки в	6. Прыжки на 2-х ногах	
		сторону.	через шнуры.	
<i>Подвижные</i>	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и пышлята»
<i>игры</i>				
<i>Мало-</i>	Ходьба в колонне по	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»
<i>подвижные игры</i>	одному			

<b>АПРЕЛЬ</b>	
<i>Задачи</i>	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.
<i>1-я часть:</i>	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, врассыпную, с изменением направления, с остановкой по

<i>Вводная</i>	сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег врассыпную между предметами, не задевая их.			
<i>ОРУ</i>	б/п	с мячом	с косичкой	б/п
<i>Дыхательная гимнастика</i>				
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в гориз. цель (3-4 р.) поточно. 3. Метание мячей в верт. цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой не сколько раз.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимн. скам. на ладонях и коленях. 3. Прыжки на 2-х ногах -до флажка - между предметами, поставленными в один ряд.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, пере шаг.через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча обруч. 3. Лазание по гимн. стенке. 4. Ходьба по гимн. скам. пристав, шагом (на сер.присесть, встать, пройти).	1. Ходьба по накл .доске (шир. 15, вые. 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.
<i>Подвижные игры</i>	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»

<i>Малоподвижные игры</i>	Ходьба в кол.по одному на носках с дых. упражнениями	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба и танц. упр-я
---------------------------	--	--------	--------------------	----------------------

МАИ				
<i>Задачи</i>	Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка».			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадки».			
<i>ОРУ</i>	с кубиками	с обручем	с гимн, палкой	б/п
<i>Дыхательная гимнастика</i>				
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть:</i>	1. Прыжки через	1. Метание в верт.	1. Ходьба по гимн.	1. Прыжки на 2-х

<i>Основные виды движений</i>	скакалку на 2-х ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность.	цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимн. скам., хват с боков. 3. Прыжки через скак. П/и «Удочка».	скам. на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. 3. Лазание по гимн. стенке, не пропуская реек.	ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимн. скам. боком, приставным шагом. 3. Игровое задание «Один - двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу - ловля после отскока.
<i>Подвижные игры</i>	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
<i>Малоподвижные игры</i>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найди «Мишу»

### Календарно-тематическое планирование

Старшая группа

СЕНТЯБРЬ				
<i>Задачи</i>	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.			
<i>ОРУ</i>	б/п	с м. мячом	с палкой	б/п
<i>Дыхательная гимнастика</i>	«Умки»	«Ветер»	«Лес шумит»	«Цветок распускается»
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1 . Ходьба с перешаг. через кубики, через мячи. 2. Прыжки на 2-х ногах с продв. вперед, змейкой между предмет. 3.	1 . Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-6 р.). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3.	1 . Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.	<i>Игровые задания</i> 1 . Быстро в колонну 2. «Пингвин»

	<p>Перебрасыв. мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрас. вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередуя с ходьбой, ползание на четвереньках.</p>	<p>Ползание по гимн. на ладонях и коленях, на предпл. и коленях. 4. Ходьба по канату, боком прист. шаг., руки на поясе, с меш.на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p>	<p>3. Ходьба по гимн.скам. с мешочком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин».</p>	<p>3. «Не промахнись» (кегли, меш.) 4. По мостику (с меш.на голове) 5. Мяч о стенку 6. «Поймай мяч» («Собачка») Досуг «Любимая игра»</p>
<i>Подвижные игры</i>	«Мышеловка»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	<i>Подвижные игры</i>
<i>Малоподвижные игры</i>	«У кого мяч»	Ходьба пол.по одному	Ходьба по 1 с выпол. заданий руками	<p>1. «Проползи, не задень» 2. Ловишки с ленточкой 3. «Найди свой цвет» 4. «Найди свою пару» 5. Передача мяча над головой</p>

ОКТАБРЬ				
<i>Задачи</i>	Учить перестроению в колонну по два ходьбе приставным шагом по гимн. скам., повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, в чередовании, на внеш. стороне стопы.			
<i>ОРУ</i>	б/п	С б. мячом	С обручем	б/п
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Подуем на листья	Лес шумит	Насос	Ветер
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1 . Ходьба по гим. скам. пристав, шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 3 . Броски мяча двумя	1 . Прыжки, спрыгив. со скам. на полусогнут., ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонт, цель правой, левой	1 . Пролезание через три обруча (прямо, пр., и лев.боком). 2. Прыжки на 2-х ногах на препят. 3. Перелезание с	<i>Игровые упражнения</i> 1 . «Попади в корзину» 2. «Проползи, не задень» 3. «Не упади в ручей» 4. На одной ножке по

	руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гим. скам., на середине присесть, встать и пройти дальше.	рукой. 4. Ползание на четвер. между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.	преодолением препятствия. 4. Ходьба по гим. скам., на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.	дорожке 5. «Ловкие ребята» (с мячом) 6. «Перешагни, не задень»  <i>Подвижные игры</i> 1. Ловишки 2. «Мы веселые ребята» 3. «Удочка» 4. «Защити товарища» 5. «Посади картофель» 6. «Затейники»  спортивный праздник «День Здоровья»
<i>Подвижные игры</i>	Перелет птиц	Удочка	«Гуси-гуси...»	
<i>Малоподвижные игры</i>	Найди и промолчи	Эхо	«Летает - не летает»	

НОЯБРЬ



<i>Задачи</i>	Учить переключать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким пониманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, Пролезание через обруч с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
<i>ОРУ</i>	С маленьким мячом	С обручем	С большим мячом	По гимнастической скамейке
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Лес шумит	Подуем на снежинку	Дровосек	Подуем на снежинку
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по гимн.скам. с переключив. м. мяча из пр.р. в лев.: перед собой и за спиной. 2. Прыжки на пр. и лев. ноге между кеглями,	1. Ползание по гим. скам. на животе, подтяг. двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гим. скам. с меш.на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на пр. и	Игровые упражнения 1. «Брось и поймай» 2. «Высоко и далеко» 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствия)

	по 2 прыж. на пр.и лев. ногах. 3. Перебрас, мяча 2 рук.снизу; из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набив, мячами.	на четвереньках, подталкивая головой набив, мяч. 4. Ползание по гим. скам. с опорой на предплечье и колени.	лев.ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» двумя мячами.	и <u>А</u> возвышение) г «Веселые эстафеты»  <i>Подвижные игры</i> 1 . «Большая птица» 2. «Мяч водящему» 3. «Горелки» 4. «Ловишки с ленточками» 5. «Найди свою пару» 6. «Кто скорей до флажка» (ползание по скамейке)
<i>Подвижные игры</i>	«Пожарные учения»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	
<i>Малоподвижные игры</i>	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	«Летает - не летает»	

<b>ДЕКАБРЬ</b>	
<i>Задачи</i>	Учить ходьбе по наклон, доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистан., прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползай, на четвереньках между кеглями, подбрас. и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимн.скам. на животе.

	Закреплять: равновесие в прыж., бег враспынную и по кругу с поворот, вдруг, сторону.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
<i>ОРУ</i>	С палкой	б/п	С обручем	
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Насос	Ежик	Насос	Журавль
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1 . Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гим. стенке, спуск по гим. стенке. 2. Ходьба по наклон, доске боком, пристав, шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слев. от него. 4. Перебрасывание мяча 2 рук.из-за головы, стоя на коленях.	1 . Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на пр. и лев.ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гим. скам. на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гим. скам. с мешочком на голове.	1 . Лазание по гим. стен, до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гим. скам. боком пристав, шагом с меш.на голове. 4. Ползание по гим. скам. с меш.на спине. 5. Перебрасывание мяча др.др.2 рук.снизу с хлоп, перед ловлей	<i>Игровые упражнения</i> 1 . Перепрыг. между препятствиями. 2. Подбрасыв. и прокатыв. мяча в различных положениях. 3. «Ловкие обезьянки» (лазание) 4. «Акробаты в цирке» 5. «Догони пару» 6.

<i>Подвижные игры</i>	«Кто скорей до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	Бросание мяча о., Г" стенку /
<i>Малоподвижные игры</i>	«Сделай фигуру»	«Летает - не летает»		<i>Подвижные игры</i> 1 . «Пятнашки» 2. «Удочка» 3. «Хитрая лиса» 4. Пас друг другу (шайба, клюшка) 5. Перебежки 6. «Пробеги, не задень»

<b>ЯНВАРЬ</b>	
<i>Задачи</i>	Учить лазать по гим. стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклон, доске, ходьбу с меш.на голове, следить за осанкой и устойчив, равновесием.
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег между кубиками, положен, в шахмат. порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набив. мячи.

<i>ОРУ</i>	с кубиками	с косичкой	с мячом (мал.)	б/п
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Насос	Филин	Подуем на снежинку	Катание мяча
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по наклонной доске (вые. 40 см, шир.20 см). 2. Прыжки на пр., лев.ногемежду кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча 2 руками от груди в шеренгах друг другу.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с переш. через набив, мячи с меш.наголове, руки в стороны.	1. Лазание по гим. стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гим.скам., приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур -ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	<i>Игровые упражнения</i> 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гим. скам., отбив, мяч о пол. 4. «Мой веселый звонкий мяч» 5. Точный бросок./,  <i>Подвижные игры</i> 1. «Мышеловка» 2. «Мяч водящему» 3. «Ловишки с ленточками» 4. «Не оставайся на полу»
<i>Подвижные игры</i>	«Медведь и пчель» (лазание)	«Совушка»	«Хитрая лиса»	
<i>Малоподвижные</i>	«Найди и	«Съедобное -	«Угадай, что	

<i>игры</i>	промолчи»	не съедобное»	изменилось»	5. «Пожарные на учениях» 6.» Найди свой цвет»
-------------	-----------	---------------	-------------	---

<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
<i>Задачи</i>	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по накл. доске, метание мячей в вертикаль, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.			
<i>ОРУ</i>	с обручем	с палкой	на скамейке	б/п (аэробика)
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Коршун	Подуем на снежинку	Ветер	Лотос

<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (выс. 40 см.). 3. Прыжки на 2-х ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча 1-й рукой, ловля 2 руками. 5. Прыжки в дл.с места.	1. Лазание одним и разными способами по гим.стенке. 2. Ходьба по гим. скам., приставляя пятку ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предм., поставл. в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его пр. и лев.рукой.	<i>Игровые упражнения</i> 1. Проползи- не урони 2. Ползай, на четв. между кеглями 3. Дни недели 4. Мяч среднему (круг) 5. Покажи цель <i>Подвижные игры</i> 1. Прыгни - присядь 2. Ловкая пара 3. Догони мяч (по кругу) 4. Мяч через обруч 5. С кочки на кочку 6. Не оставайся на полу
<i>Подвижные игры</i>	Космонавты	Поймай палку	Бег по расчету	
<i>Малоподвижные игры</i>	Зима (мороз - стоять, вьюга-бег., снег - кружит., метель - присесть)	Стоп	Ходьба в колонне по одному	

МАРТ				
<i>Задачи</i>	Учить ходьбе по канату с мешоч. на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в кол. по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрас. мяча др. др., в метании в цель, в ходьбе и беге между предмет., с перестроен. в пары и обратно. Повторить ползание на четвер. между предмет., по скам. на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в групп., построен. в 3 колонны.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в кол. по 1, на сигнал поворот в др. стор., бег с поворот., перестроение в кол.по 1 и в круг. Ходьба мелкими и шир. шагами, перестроен, в кол.по 4.			
<i>ОРУ</i>	с м. мячом	б/п	с обручем	б/п
<i>Дыхательная гимнастика</i>				
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по канату боком, пристав, шагом с меш.на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набив. мячи. 3. Перебрасыв. мячей с отскоком от пола и ловля 2 руками с хлопком в	1. Прыжок в высоту с разбега (вые. 30 см). 2. Метание мешоч. в цель пр. и лев.рукой. 3. Ползание на четвер. и прыжки на 2 ногах	1. Ходьба по гимн. скам. боком, пристав, шагом, на сер.присесть, повер. кругом и пройти дальше. 2. Прыжки пр. и лев.боком через косички (40 см), из	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Кто выше прыгнет?» 2. «Кто точно бросит?» 3. «Не урони мешочек» 4. «Перетяни к себе» 5. «Кати в цель» 6. «Ловишки с мячом»



	ладоши. 4. Ходьба с перешаг. через набив, мячи.	между кеглями. 4. Ползание по скам. «по-медвежьи».	обруча в обруч на 1 и 2 ногах. 3. Метание мешоч. вго-риз. цель. 4. Подлезание под дугу (подряд 4-5 шт.), не касаясь руками пола.	<i>Подвижные игры</i> 1. «Больная птица» 2. «Переправься по кочкам» 3. «Удочка» 4. «Проползи - не за день» 5. Передача мяча над головой. 6. «Мяч ведущему»
<i>Подвижные игры</i>	«Пожарные на учении»	«Медведь и пчель»	«Не оставайся на полу»	
<i>Малоподвижные игры</i>	Эстафета «Мяч ведущему»	Ходьба в колонне по 1	«Угадай по голосу»	

<b>АПРЕЛЬ</b>	
<i>Задачи</i>	Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гим. скам., прыжках на 2-х ногах, метании в вертикаль. цель, ходьбе и беге между предмет., в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и. п. при метании в вертикаль. цель, навыки лазания по

	гим. стенке одноименным способом.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагив. через шнуры, бег до 1 мин. всред, темпе, ходьба и бег между предметами.			
<i>ОРУ</i>	б/п	с косичкой	с м. мячом	б/п
<i>Дыхательная гимнастика</i>				
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по гим. скам. с поворот, на 360° на се редине, с перед, мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч, на 2 ногах пр. и лев.боком. 3. Метание в верт. цель пр. и лев.рук. 4. Подбрас. м. мяча 1 рукой и ловля 2 после отскока от пола.	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвиг. вперед. 2. Прокат, обруча др. другу-3. Пролезание в обруч. 4. Ползание «по медвежьи». 5. Метание мешочков в верт. цель. 6. «Мяч в кругу» (футбол с водящим).	1. Лазание по гим. стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, прист. шагом с меш.на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.	<i>Игровые упражнения</i> 1 . «Сбей кеглю» 2. «Пробеги - не задень» 3. «Догони обруч» 4. «Догони мяч»  <i>Эстафеты</i> 1. Передача мяча над головой. 2. «Пожарные на учениях» 3. «Метко в цель» 4. «Кто быстрее до флажка. Подвижная игра «Хитрая лиса»
<i>Подвижные игры</i>	«Медведь и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	

<i>Малоподвижные игры</i>	«Сделай фигуру»	«Стоп»	«Кто ушел»	
---------------------------	-----------------	--------	------------	--

<b>МАЙ</b>				
<i>Задачи</i>	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча о стену.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.			
<i>ОРУ</i>	б/п	с флажками	б/п	с ленточками на скамейке
<i>Дыхательная гимнастика</i>				

<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по гим. скам., перешагивая через набив, мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвиж. вперед, с ноги на ногу, на 2 ногах. 3. Перебрасывание мяча др. др. и ловля после отскока от пола.	1. Прыжки в да.с разбега. 2. Ползание «по медвежьи». 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча др. др. от груди. 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).	1. Ходьба по гим. скам., ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гим, скам. на животе, подтягив. руками. 3. Ходьба с перешагив. через набив, мячи по скамейке. 4. Прыжки на лев.и пр. ноге между кеглями.	<i>Игровые упражнения</i>  1. «Проведи мяч» (футбол) 2. Пас др. другу. 3. «Отбей волан» 4. «Прокати - не урони» (обруч) 5. «Забрось в кольцо» 6. «Мяч о пол»  <i>Эстафеты</i>  1. «Чья команда дальше прыгнет?» 2. «Посадка овощей» 3. Бег через скакалку. 4. «Горные спасатели» 5. «Больная птица». Подвижная игра «Космонавты»
<i>Подвижные игры</i>	«Караси и щука»	«Третий лишний»	«Перемени предмет» .	
<i>Малоподвижные игры</i>	«Что изменилось?»	«Эхо»	«Тише едешь - дальше будешь»	

**Календарно-тематическое планирование**

**Подготовительная к школе группа**

СЕНТЯБРЬ				
<i>Задачи</i>	Упр-ть в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюден, дистанции, с четким фиксир. поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упр-ть в сохран. равновесия на повыш. опоре; развиг, точность при переброске мяча; координ. движ. в прыжке с достав, до предмета, при перешаг. через предметы. Повторить: упр. на перебра-сыв. мяча и подлезание под шнур; в переползании через скам.; прыжки на 2 ногах; акробат, кувырок.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м-х. 20 м-б.); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с четким поворотом на углах; бег (до 60 с); перестроении в колонне по три.			
<i>ОРУ</i>	ОРУ б/п	ОРУ с палкой	ОРУ с мячом	ОРУ с обручем
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Дровосек	Насос	Листья шуршат	Дровосек
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	а) ходьба по гимн.скам. прямо, пристав, пятку к носку (с мешком на голове); б) прыжки на двух ногах через шнур; в) ходьба по гимн. скам. боком,	а) прыжки с разбега с доставанием до предмета; б) подлезание под шнур правым и левым боком; в) перебрасыв. мячей друг другу 2 способами (расст. 4 м);	а) бросание мал.мячавверх (пр. и лев. руками), ловя 2; б) ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок); в) лазание по гим. стенке с переходом на другой	<i>Игровые задания:</i> а) «Ловкие ребята» (тройки); б) «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу); в) «Догони свою пару» (ускор.);

	приставным шагом через мячи; г) перебрасыв. мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расст. 3 м).	г) упражнение «Крокодил»; д) прыжки на 2 ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке).	пролет; г) ходьба по гим. скам.: с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.	г) «Проводи мяч»; д) «Круговая лапта» (выбивалы в кругу 2 ком.).  <i>Эстафеты:</i> а) «Дорожка препятствий»; б) «Пингвины» (2 ком.); в) «Быстро передай» (боком); г) «Крокодилы» в парах 2 ком.; д) «фигуры».
<i>Подвижные игры</i>	«Кто скорее к флажку?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	
<i>Малоподвижные игры</i>	Ходьба в кол. по 1 с дых. упр.	«Вершки и корешки»	«Найди и промолчи»	

## ОКТАБРЬ

<i>Задачи</i>	Закрепить навык ходьбы и бега между предмет.; с изменением направ. по сигналу; с высоким подним. колен; со сменой темпа движ.; бег между линиями. Упр-ть: в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скам.; в переползании на четвереньках с дополнит, заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе

	до 1,5 мин.			
<i>ОРУ</i>	со скакалкой	с кеглями	со скакалкой	с мячом
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Задуй свечу	Одуванчик	Филин	Дровосек
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	а) ходьба по гим. скам.: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, пристав, шагом с меш.наголове; б) прыжки через шнур и вдоль на 2 ногах, на пр., на лев. ногах; в) бросание мал. мяча: вверх, ловя 2 руками; перебрас, др. др.	а) прыжки с высоты (40см); б) отбивание мяча одной рукой на месте; в) ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками; г) пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком.  Массаж активных биологических точек	а) ведение мяча: по прямой, сбоку; между пред мет.; по полу, подталкивая мяч головой; б) ползание по гим. скам, на животе: прямо, подтягив. руками; в) ходьба по рейке гим. скам. руки за голов., с мешоч. на голове; г) прыж. вверх из глубок, приседа	<i>Игровые упражнения</i> 1 . «Проведи мяч» 2. «Круговая лапта» 3. «Кто самый меткий?» 4. «Эхо» (мал.подвиж.) 5. «Совушка».  Массаж активных биологических точек  «Кто быстрее?» (ведение мяча); 2. «Мяч водящему» (2-3 команды); 3. «Ловкая пара»; 4. «Не задень» (2-3 команды).
<i>Подвижные игры</i>	«Стоп»	«Дорожка препятствий»	«Охотники и утки»	
<i>Малоподвижные</i>	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба»,	Спортивный

<i>игры</i>			«Улитка, иголка и нитка»	праздник «День Здоровья» (конспект)
-------------	--	--	--------------------------	-------------------------------------

НОЯБРЬ				
<i>Задачи</i>	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметом. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочка в горизонт, цель; переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражняться в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по 2 в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
<i>ОРУ</i>	с обручами	со скакалкой	на гимнастической скамейке	Игра «Запрещенное движение»
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Филин	Хлопушка	Штангисты	Хлопушка
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды</i>	а) ходьба по канату боком приставным	а) прыжки через короткую скакалку,	а) ползание по гимнастической	<i>Игровые упражнения</i> а) «Перелет птиц»; б)



<i>движений</i>	шагом; б) прыжки через шнуры; в) эстафета «Мяч водящему»; г) прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.	вращая вперед; б) ползание под шнур боком; в) прокатывание обруча друг другу; г) «Попади в корзину» (баскетбольный вариант расст. 3 м).	скамейке с мешком на спине; б) петание в горизонтальные цели (расст.4 м); в)плезаниена гим.стенку и переход на друг, про лет по диагон.; г) ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	«Лягушки и цапля»; в) «Что изменилось?»; г) «Удочка»; д) «Придумай фигуру».  <i>Эстафеты</i> а) «Быстро передай» (в колон.); б) «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на лев.и пр. ногах); в) «Собери и разложи» (обруч); г) Комбинир. эстафета; м/пигра «Летает, не летает»; д) «Муравейник» (эстафета).
<i>Подвижные игры</i>	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и.рыбки»	
<i>Малоподвижные игры</i>	«Затейники» «Скок-скок»	«Эхо» (упражнение на дыхание)	«Придумай фигуру» (ходьба в колонне по 1 с дыхат. упраж.)	

<b>ДЕКАБРЬ</b>	
<i>Задачи</i>	Закреплять навыки ходьбы с выполнен, задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координ. движ. при ходьбе по огранич. площади опоры. Упр-ть в прыжках; при переменном подпрыгив. на пр. и лев.ногах; в переполз,

	по гим. скам.; в лазании по гим. стенке с переход, на другой пролет; следить за осанкой во время выпол. упр. на равновесие.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.			
<i>ОРУ</i>	с малым мячом	с гимнастической палкой	с малым мячом	в парах
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Ворона	Гуси	Дразнилка	Каша кипит
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	а) Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет, б) Забрасывание мяча в корзину 2 руками от груди, в) Ходьба по гим. скам. с приседанием поочередно на пр. и лев.ноги, другая	а) Прыжки на правой и левой ногах через шнуры, б) Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). в) Упражнение «Крокодил», г) Отбивание мяча в ходьбе. д)	а) Ходьба по скам. навстречу др. др., на серед, разойтись, помогая друг другу. б) Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи, в) Переползаниепопрямой«Крокодил» (расст. 3 м). г) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. д) Перебрасыв. мяча 2 рук., ловя после хлопка или приседания.	<i>Игровые упражнения</i> а) «Догони пару», б) «Ловкая пара» (эстафета), в) «Снайперы», г) «Затейники» (м/п. игра). д)

	махом переносится снизу-сбоку скамейки, г) Прыжки со скамейки на полусогаутне ноги; д) Эстафета «Передал - садись».	Подбрасывание малого мяча вверх и ловя его после отскока от пола («Быстрый мячик»).		«Горелки».  <i>Эстафеты с дедом Морозом</i>  «Передал - садись», б) «Гонка тачек», в) «Перемени предмет», г) П/и «Коршун и наседка» д) «Загони льдинку», е) «Догони мяч», ж) «Паутинка» (обруч, ленты).
<i>Подвижные игры</i>	«Ловля обезьян»  «Снеговик»	«Перемени предмет»  «Удочка»  ..	«Два мороза»	
<i>Малоподвижные игры</i>	/ Ходьба в колонне по одному	«Летает - не летает»	«Пройди бесшумно» (плоское.) «Царь Водяной»	

ЯНВАРЬ

<i>Задачи</i>	Разучить: ходьбу пристав, шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание набив, мяча. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движ., переползание по скам., развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично оттолкн. от пола и приземляться на полусогнутые нош. Повторить: упр. на равновесие на гам.стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба: в колонне по 1 пристав, шагами с лев.и пр. ног попеременно; перестроен, в кол. по два; в чередов. с бегом, «змейкой»; в полуприседе, врассыпную. Бег: «змейкой»; с поворот, на сигнал; с высоким подним. колен; подскоки: шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо.			
<i>ОРУ</i>	на скамейках	с кеглями	с большим мячом	б/п
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Подуй на снежинку	Ветер в трубе	Дразнилка	Гуси
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	а) метание мешочков в вертикальную цель с рас стояния 3 м; б) подлез, под палку (40 см); в) перешаг. через шнур (40 см); г) ползание по скамейке с	а) прыжки на мат с места (толчком 2 ног); б) прыжки с разбега (3 шага); в) ведение мяча попеременно правой и левой руками; г) переползание по скамейке с мешочком на спине; с	а) метание набивного мяча двумя руками из-за головы; б) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; в) влезание на гимнастическую стенку одним,	<i>Игровые упражнения</i> а) Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист», б) «Догони пару», в) «Снайперы» (кегли, мячи), г) «Точный пас», д) «Мороз-

	мешочком на спине; д) отбивание мяча пр. и лев.рукой в движении; ж) прыжки на лев. и пр. ноге через шнур; з) перебрасывание мяча друг другу от груди 2 руками.	чередованием с подлезанием в обруч.	способом; г) прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед; д) ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.	Красный нос», е) «Жмурки», ж) «Платочек». «Зимние забавы» <i>Эстафеты</i> а) «Ловкий хоккеист», б) «Пронеси - не урони», в) «Пробеги - не задень», г) «Мяч водящему», д) «Воевода с мячом», е) «Гусеница».
<i>Подвижные игры</i>	«Кто скорее до флажка?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	
<i>Малоподвижные игры</i>	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по 1, выполняя движения руками.	Ходьба по массир. дорожкам.	

ФЕВРАЛЬ	
<i>Задачи</i>	Упр-ть: в ходьбе и беге в колонне по 1 с останов, по сигналу; в прыжках и брос. мал. мяча; в ходьбе

	и беге с изменен, направ.; в ползай, по гим. скам.; ходьбе и беге между предмет,; в пролез, между рейками; в перебрасыв. мяча др. др.. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повыш. площади опоры; энергично отталкив. от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер при метании в горизонт, цель.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
<i>ОРУ</i>	с малым мячом	с обручем	с малым мячом	б/п
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Задуй свечу	Петушок	Лотос	Хлопушка
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	а) ходьба с переш. через набив, мячи; б) прыжки через короткую скакалку с продвиж. вперед; в) брос. мяча вверх и ловя его 2 руками; г) ходьба по гим. скам. боком пристав, шаг., руки за голову; д) бросание мяча с	а) прыжки через набивные мячи (6-8 шт.); б) метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м; в) полз, по скам. с меш.на спине; г) прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м); д) ползание на животе, подтягиваясь 2 руками	а) перебрасывание мяча друг другу снизу 2 рука ми, стоя в шеренгах (расст. 3 м); б) пролезание в обруч(3 шт.) поочередно прямо и боком; в) ходьба на носках между набив, мячами; пролез,	Игровые задания а) «Пробеги - не задень», б) «По местам». в) «Мяч водящему», г) «Пожарные на учениях». д) «Ловишки с мячом». «Папа, мама, я спортивная семья»

	хлопком; ж) прыжки через скакалку с промежуточным подскоком; з) прыж. на 2 ногах через 5-6 шнуров.	за край скам; ж) пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.	между рейками; г) лазание по гим. стенке; д) ходьба по гим. скам. боком пристав, шагом с меш.на голове.	Эстафеты а) Прыжковая эстафета со скам. б) «Дни недели», в) «Мяч от пола», г) «Через тоннель», д) «Больная птица», е) «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку).
<i>Подвижные игры</i>	«Не попадись» «Ловишка с мячом»	«Ловишка, лови ленту» «Третий лишний»	«Охотники и звери» «Утки»	
<i>Малоподвижные игры</i>	«Эхо»	Ходьба в кол.по 1, корригир. ход.	«Кто ушел?»	

МАРТ

<i>Задачи</i>	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередов.; перестроение в кол.по 1 и по два (в движ.); лазание по гим. стенке. Упра-ть: в сохранении равновесия; в энергич. отталкив. и призем. на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движ. в упраж. с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег в чередовании (х- 10 м, б,- 20 м); враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонне по 2 в движении; в колонне по 1 в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в 3 колонны на «1 -2-3»; бег до 3 мин-.; ходьба и бег «змейкой».			
<i>ОРУ</i>	б/п	с палкой	б/п	с большим мячом
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Гуси	Свеча		
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	а) ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе; б) прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыг.	а) прыжки в длину с места; б) метание в вертикальную цель левой и правой руками; в) лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; г) пролезание под шнур (выс. 40 см),	а) метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 ком.); б) пролезание в обруч в парах; в) прокатывание обручей друг другу; г) вращение обруча на кисти руки; д)	<i>Игровые задания</i> а) «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч), б) «Ведение мяча» (футбол.) в) «Мяч о стенку», г) «Быстро по местам», д) «Тяни в круг».



	его справа и слева; поочередно на пр. и лев; в) бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.	не касаясь руками пола; д) ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	вращение обруча на полу; ж) лазание по гимнастической стенке изученным способом.	<i>Эстафеты</i> а) «Пингвины», б) «Пробеги - не сбей», в) Волейбол с большим мячом, г) «Мишень - корзинка», д) «Ловкие ребята»: спрыгнуть по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках.
<i>Подвижные игры</i>	«Кто быстрее к флажку?»	«Горелки»	«Жмурки»	
<i>Малоподвижные игры</i>	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	

<b>АПРЕЛЬ</b>	
<i>Задачи</i>	<p>Учить: ходьбе парами по огранич. площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направ. «Улитка».</p> <p>Закреплять: ходьбу с измен. направ.; бег с высоким полним, бедра; навык ведения мяча в прямом направ.; лазание по гим. скам.; метание в вертикаль; ходьбу и бег в кол. по 1 с останов, по сигналу; лазание по гим. стенке одним способом. Повторить: прыжки с продаж, вперед; ходьбу и бег с ускор. и замед.; ползание по гим. скам.; равновесие; прыжки через корот. скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенст.: прыжки в длину с разбега.</p>
<i>1-я часть: Вводная</i>	<p>Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин.); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».</p>

<i>ОРУ</i>	с обручами	б/п	со скакалкой	б/п
<i>Дыхательная гимнастика</i>				
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	а) ходьба парами по 2 параллельным скамейкам, б) прыжки на 2-х ногах по прямой с меш., зажатым между коленей, в) метание мешочков в горизонтальную цель, г) ходьба по гим. скам. навстречу др. др., на серед, разойтись. д) метание набивного мяча 2 руками из-за головы.	а) прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2 ногах, б) ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину, в) ведение мяча между предмет, г) прыжки через скамейку с продвижением вперед. д) прыжки в длину с разбега.	а) Метание меш. в вертикаль. цель правой и левой руками от плеча (4 м). б) Лазание по гим. скам. с мешочком на спине («Кто быстрее?») в) Прыжки через скакалку произвольным способом, г) Ходьба по рейке гим, скамейки, д) Ходьба боком приставным шагом, по канату, ж) Прыжки в длину с разбега.	<i>Игровые задания</i> а) «Кто быстрее соберется?», б) «Перебрось - поймай», в) «Передал - садись», г) Дни недели  <i>Эстафеты</i> а) Бег со скакалкой; б) «Рыбак и рыбки»; в) Мяч через сетку; г) «Быстро разложи - быстро собери»; д) «Мышеловка»; е) «Ловишки с ленточкой».
<i>Подвижные игры</i>	«Ловля обезьян»	«Прыгни-присядь»	«Охотники и утки»	

<i>Малоподвижные игры</i>	«Пройди - не задень»	«Стоп»	Ходьба с выпол. задания руками.
---------------------------	----------------------	--------	---------------------------------

<b>МАЙ</b>				
<i>Задачи</i>	Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2 руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
<i>ОРУ</i>	с малым мячом	с гимнастической палкой	с большим мячом	с обручами
<i>Дыхательная гимнастика</i>				
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	а) ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной, б) прыжки в	а) бег на скорость (30 м). б) прыжки в длину с разбега, в) перебрасывание мяча в шеренгах 2 руками из-за	а) прыжки через скакалку, б) п/и «Передача мяча в колонне», в) бег со средней скоростью	<i>Игровые задания</i> а) «Крокодил», б) Прыжки разными способами через скакалку, в) «Кто выше

	длина с раз бега, в) метание набивного мяча, г) ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.	головы (расст. 4 м); 2 руками от груди, г) ведение мяча ногой по прямой.	100м. г) ведение мяча и забрасывание в корзину. д) переползание на 2 руках «Крокодил».	прыгнет?» (в высоту), г) Эстафета «Мяч водящему».  <i>Эстафеты</i> а) Кто быстрее? (бег), б) Детский волейбол (через сетку 2 мячами), в) Ловкие футболисты г) Комбинированная эстафета: -ползание по скамейке, подтягиваясь руками; -прыжки через скакалку; -ползание под дугой; -перепрыгивание через рейку, д) «Кто дальше прыгает?»
<i>Подвижные игры</i>	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни - присядь»	
<i>Малоподвижные игры</i>	Ходьба в колонне по одному	Запрещенное движение		

### **Критерии и нормы оценки знаний, умений воспитанников.**

Для оценки освоения программы разрабатываются диагностические задания по содержанию программы. За каждое задание ставится определенный балл:

**1 балл** - ставится ребенку, если он не справился с заданием

**2 балла** - если справился с заданием с дозированной помощью воспитателя

**3 балла** - если ребенок справляется с заданием самостоятельно

Полученный результат суммируется, выводится общий балл, делится на количество заданий, выводится средний балл. По среднему баллу определяется уровень освоения программы воспитанником

#### **Рекомендуемые уровни:**

Низкий уровень 1-1,6 балла

Средний уровень 1,7-2,3 балла

Высокий уровень 2,4 – 3,0 балла

#### **Характеристики уровней**

##### **Высокий уровень.**

Дети имеют предусмотренный программой запас знаний, умеют использовать их для решения поставленных перед ними задач, справляются с заданием самостоятельно, без посторонней помощи и дополнительных (вспомогательных) вопросов. Владеют необходимыми навыками, применяют их. Ответы дают полные с объяснениями и рассуждениями, используют полные предложения. Речь спокойная, с достаточным запасом слов, оперируют предметными терминами.

### **Средний уровень.**

Дети имеют предусмотренный программой запас знаний, умеют использовать его для решения задач. Однако им требуется помощь, подсказка педагога, вспомогательные вопросы. Если дети пытаются справиться сами, то делают это не в полном объеме, рекомендуемой программой для данного возраста. Дети знакомы с необходимыми навыками и умеют использовать их, но для этого им нужна помощь. При использовании навыков выполнения задания результат получается недостаточно качественным. Ответы дают без объяснений и рассуждений, применяют простые предложения и словосочетания. Речь с ограниченным запасом слов, не оперируют предметными терминами.

### **Низкий уровень.**

Дети имеют представления о знаниях и навыках, предусмотренных программой для данного возраста, однако испытывают затруднения при их использовании. Помощь педагога и вспомогательные вопросы не оказывают значимого влияния на ответы, дети не всегда справляются с заданием, часто отмалчиваются, отказываются выполнять задания или делают их с большими ошибками, соглашаются с предложенным вариантом, не вникая в суть задания. Речь односложная, с ограниченным запасом слов, не используют предметные термины.

## **Список литературы**

- «От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А. – М., мозаика-Синтез, 2012г.
- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» - М. Просвещение 2005 г. (с детьми 4-5 лет)
- Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве» - М. Просвещение 2005 г. (с детьми 5-6 лет)
- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» - М. Просвещение 2005 г. (с детьми 7 года жизни)
- Чекунова Е.А. Колодяжная Т.П.
- «Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада» М.-2010г.
- Пензулаева Л.Н. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» Мозаика. Синтез М. 2010 г.
- Пензулаева Л.Н. «Физкультурные занятия в детском саду 2 младшая группа» Мозаика. Синтез М. 2010 г.
- Пензулаева Л.Н. «Физкультурные занятия в детском саду старшая группа» Мозаика. Синтез М. 2010 г.
- Пензулаева Л.Н. «Физкультурные занятия в детском саду подготовительная группа» Мозаика. Синтез М. 2010 г.
  - Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников (средняя, старшая, Подготовительная группа)

Москва «Вако» 2011 г