МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ДЕТСКИЙ САД № 59 «КОЛОКОЛЬЧИК»

141018, М.О., г.Мытищи
ул.Сукромка, д.5, кор.1

тел.(факс) (495)582-65-37/ (495)582-69-90
эл.почта: dou_59@edu-mytyshi.ru

"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ № 59 "Колокольчик"
_____Е.Л.Алексашина
"31" августа 2018 г.

Рабочая программа инструктора по физической культуре

Образовательная область
«Физическое развитие»
для детей от 3-7 лет

Составил: инструктор по ФК
Сивова Нина Евгеньевна

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2018 г.

г.о.Мытищи
2018 г.

Содержание

1. Целевой раздел.
1.1 .Пояснительная записка
1.2 .Основные цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»
2. Организационный раздел.
2.1 .Проектирование воспитательно-образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие»
2.2 .Условия реализации программы
2.2.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы
2.2.2. Методическое обеспечение реализации программы
2.2.3.Формы организации и объем образовательного процесса
3. Содержательный раздел.
3.1 .Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 3-4 лет
3.1.1. Возрастные особенности детей 3-4 лет
3.1.2. Содержание работы по физическому воспитанию в группе
3.1.3.Учебно-тематический план работы по реализации основных задач во второй младшей группе
3.2 .Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 4-5 лет
3.2.1. Возрастные особенности детей 4-5 лет
3.2.2. Содержание работы по физическому воспитанию в средней группе
3.2.3. Учебно-тематический план работы по реализации основных задач средней группе.
3.3 .Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 5 до 6 лет
3.3.1. Возрастные особенности детей 5-6 лет
3.3.2. Содержание работы по физическому воспитанию в старшей группе
3.3.3. Учебно-тематический план работы по реализации основных задач в старшей группе.
3.4 .Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 6 до 7 лет
3.4.1. Возрастные особенности детей 6 до 7 лет
3.4.2. Содержание работы по физическому воспитанию в подготовительной к школе группе.
3.4.3.Учебно-тематический план работы по реализации основных задач в подготовительной к школе группе.
3.5.Перспективный план физкультурных досугов.
3.6.Планируемые результаты освоения образовательной области

«Физическое развитие».
3.7.Социальное партнерство с родителями.
Приложение.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 и реализует образовательную область «Физическое развитие» основной образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад №5 9 «Колокольчик». Учебная программа реализуется посредством основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Данная программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Разработка программы осуществлялась в соответствии с

- Конституцией РФ
- Федеральным законом об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012
- Требованиями СанПиН 2.4.1.3049 от15.05.2013г

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.10.2013г. №1155.
- Уставом МБДОУ № 59 «Колокольчик».
- Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой

- Основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 59 «Колокольчик».

1.2. Основные цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение цели формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, сохранение и укрепление и охрана здоровья детей, обеспечение гармоничного физического развития через решение следующих задач:

- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- 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.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов** воспитании и развитии детей.

Данная рабочая программа опирается на принципы основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой:

• соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

• сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

• соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;

• обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

• строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

• основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

• предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей в 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;

• допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

• строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Наряду с вышеизложенными принципами, рабочая программа также опирается на специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно–оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе

двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Цель рабочей программы — создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Рабочая программа состоит из 4 разделов, рассчитана на 4 года обучения:

1год— вторая младшая группа с 3 до 4 лет
2 год— средняя группа с 4 до 5 лет
3 год— старшая группа с 5 до 6 лет
4 год— подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 непосредственно образовательную деятельность (НОД) по физическому развитию детей 3-7лет организуют 3 раза в неделю. Каждое третье занятие проводится на улице.

2. Организационный раздел

2.1 .Проектирование воспитательно-образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным планом, расписанием занятий.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму. В соответствие с общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, а также санитарных правил направленная образовательная деятельность организуется в течение 38 учебных недель (с 01.09.по 25.05) . В первую неделю февраля установлены каникулы.

Связь с другими образовательными областями

Образовательная область	
Социально-коммуникативное развитие	*Безопасность:* формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении. *Социализация:* формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. *Коммуникация:* развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение. *Труд:* накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой. *Самообслуживание:* воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.
Познавательное развитие	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.
Художественно-эстетическое развитие	*Музыка:* развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств,использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития

	представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме. *Художественное творчество:* использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.
Речевое развитие	*Чтение художественной литературы:* использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме *развитие речи:*

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для НОД физической культурой в МБДОУ имеется спортивный зал, оснащенный:

1. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
2. Гимнастическая скамейка—4шт., длина—4000мм., высота—300мм., вес более30 кг.
3. Стойки для прыжков в высоту (1 комплект) соответствует по высоте, устойчивые.
4. Дуги для подлезания большие (высота—500мм, ширина—500мм) в кол-ве 2 шт, малые (высота—300мм, ширина—500мм) в кол-ве 2 шт. соответствуют норме, устойчивые.
5. Приставные лестницы 2 шт выдерживают нагрузку более 30 кг.
6. Баскетбольное кольцо—1шт высота и крепления соответствуют норме.
7. Маты гимнастические 6 шт.
8. Гантели пластиковые
9. Палки гимнастические 30 шт
10. Обручи пластмассовые цветные.
11. Палки гимнастические 20шт, скакалки—20шт, попоны цветные 40 шт.
12. Коврики гимнастические 50*80 см—10шт
13. Мячи резиновые:
    Большие (d 250мм) -20шт
    средние (d120мм) -20шт;

малые (d75мм) -20шт;
набивные весом 1кг-2шт;
фитбол мячи – 14 шт.

14.Мячи баскетбольные -14 шт.

Спортивные игры:

1. кегли (набор)— 2;
2. кольцеброс (набор)—2.

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

2.2.2. Методическое обеспечение реализации программы:

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2017г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». - М: Мозаика-Синтез, 2017г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2017г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа». - М: Мозаика-Синтез, 2016г.

Потапчук А.А.,Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников»- СПб: Речь, М: Сфера,2009г.

Полотавцева Н.В.,Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 3-4 года- М: Просвещение,2005г.

Полотавцева Н.В.,Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 4-5 года. - М: Просвещение,2005г

Полотавцева Н.В.,Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 5-6 года. - М: Просвещение,2005г

Полотавцева Н.В.,Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 6-7 года. - М: Просвещение,2005г

Попова М.Н. «Психолого- педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ «Навстречу друг другу»» СПб., 2004г.

Баряева Л.Б., Волосовец Т.В., Гаврилушкина О.П. « Адаптированная примерная основная образовательная программа» СПб.,2014г.

2.2.3.Формы организации и объем образовательного процесса

Формы педагогической работы	**Младшая группа**	**Средняя Группа**	**Старшая группа**	**Подготов. группа**
Физкультурные занятия в зале Физкультурное занятие на улице.	2 раза в неделю 1 раз в неделю	2раза в неделю 1 раз в неделю	2 раза в неделю 1 раз в неделю	2 раза в неделю 1 раз в неделю
Форма организации занятия *Объем (время)* *Количество в неделю* *Количество в месяц*	Фронтальное 15мин. 3 12	Фронтальное 20 мин. 3 12	Фронтальное 25 мин. 3 12	Фронтальное 30мин. 3 12
Утренняя гимнастика	5 – 6 мин.	6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 - 12 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Физкультурный праздник	Не менее 2 раз в год			
Неделя здоровья	Февраль			

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий с воспитанниками.

Наименование мероприятия	2младшая группа (3 группы)	Средняя группа (2 группы)	Старшая группа (3 группы)	Подготовительная группа (2 группы)

Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 10 мин.
Физическая культура (в спортивном зале)	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Тропа здоровья	1 раз в неделю по 5 мин.	1 раз в неделю по 6 мин.	1 раз в неделю по 8 мин.	1 раз в неделю по 10 мин.
Лечебно-ортопедическая дорожка в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна 2-3 мин.	Ежедневно после дневного сна 3 мин.	Ежедневно после дневного сна 3-4 мин.	Ежедневно после дневного сна 3-4 мин.
Бодрящая гимнастика	Ежедневно после дневного сна 3-4 мин	Ежедневно после дневного сна 4-5 мин	Ежедневно после дневного сна 5-6 мин	Ежедневно после дневного сна 6-7 мин
Дыхательная гимнастика для часто-болеющих детей	2 раза в неделю по 1-2 мин.	2 раза в неделю по 1-2 мин.	2 раза в неделю по 1-2 мин.	2 раза в неделю по 1-2 мин.
Закаливание водой	Умывание и обливание рук до локтей прохладной водой после дневного сна	После дневного сна-обширное умывание	После дневного сна-обширное умывание	После дневного сна-обширное умывание
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Игры и упражнения, направленные на совершенствование моторики мелких мышц кисти			Ежедневно	
Подвижные игры и упражнения на прогулке и в группе	Ежедневно до 15 мин.	Ежедневно до 20 мин.	Ежедневно до 25 мин.	Ежедневно до 30 мин.
Физкультурные досуги	1 раз в месяц до 15 мин.	1 раз в месяц до 20 мин.	1 раз в месяц до 25-30 мин.	1 раз в месяц до 30-35 мин.
Спортивные праздники	2 раза в год до 30 мин.	2 раза в год до 40 мин.	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.
Физминутки		2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Динамические переменки	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Неделя здоровья	Первая неделя февраля	Первая неделя февраля	Первая неделя февраля	Первая неделя февраля

Образовательная деятельность с детьми по формированию основ здорового образа жизни и организации безопасной жизнедеятельности	Еженедельно в форме игр, бесед, чтения художественной литературы, организации проблемных ситуаций	Еженедельно в форме игр, бесед, чтения художественной литературы, организации проблемных ситуаций	Еженедельно в форме игр, бесед, чтения художественной литературы, организации проблемных ситуаций	Еженедельно в форме игр, бесед, чтения художественной литературы, организации проблемных ситуаций
Совместные спортивные досуги с родителями	1 раз в месяц	1 раз в месяц		

Мы считаем, что комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

3. Содержательный раздел.

31 .Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 3-4 лет

3.1.1. Возрастные особенности детей 3-4 лет

К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг). Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения. Двигательная активность в этом возрасте приобретает особое значение для общего физического развития ребёнка. Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол) и заканчивая такими сложными и изящными, как набор номера телефона и умения держать вилку в руке. Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

3.1.2. Содержание работы по физическому воспитанию

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и

ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических **задач:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представления об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура:

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учиться строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при перестроениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты 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.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нём и слезать с него.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество детей в выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры:

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, подлезания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

3.1.3. Учебно-тематический план работы по реализации основных задач во второй младшей группе (см. Приложение 1)

3.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 4-5 лет

3.2.1. Возрастные особенности детей 4-5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5-2кг, рост—на 6-7см, к пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5-19,0кг, рост—107-110см, окружность грудной клетки—54см.

Возросли и физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными.

Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической

позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2— 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальнозоркость. Однако легко может развиться и близорукость.

У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70—75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко. Развитие высшей нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Однако нервные процессы у ребенка среднего

дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15—70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

3.2.2. Содержание работы по физическому воспитанию в средней группе

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических **задач:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимости человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье», «болезнь».

- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура:

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры:

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать быстроту, ловкость, силу, пространственную ориентировку.

- Воспитывать самостоятельность, инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

3.2.3. Учебно-тематический план работы по реализации основных задач в средней группе (см. Приложение 2).

3.3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 5 до 6 лет

3.3.1 Возрастные особенности детей 5-6 лет

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см3, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях

она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга. На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. Д.

Основной формой коррекционно-развивающей работы по физическому развитию дошкольников с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) остаются специально организованные занятия, утренняя гимнастика. Кроме этого, проводятся массаж, различные виды гимнастик (глазная, для нормализации ЖКТ, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные досуги, праздники. В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

3.3.2. Содержание работы по физическому воспитанию в старшей группе

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических **задач:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

- Учить элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры:

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление у детей участвовать в играх с элементами с соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

3.3.3. Учебно-тематический план работы по реализации основных задач в старшей группе. (см. Приложение 3).

3.4. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 6 до 7 лет

3.4.1. Возрастные особенности детей 6 до 7 лет

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

3.4.2. Содержание работы по физическому воспитанию в подготовительной к школе группе

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и

ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических **задач:**
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления о рациональном питании.
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику выполнения основных движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкивание в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти рук при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психо-физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентацию в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры:

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивая свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

3.4.3. Учебно-тематический план работы по реализации основных задач в подготовительной к школе группе (см. Приложение 4).

3.5. Годовое тематическое планирование физкультурных досугов в МБДОУ № 59 «Колокольчик»

группа	Источник	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	апрель	май
Младшие группы	Н.В.Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве» 3-4 года.	«Здравствуй, детский сад» Стр.20	«Осень» Стр.39	«По грибы» Стр.74	«Встреча гостей» Стр.84	«Мой веселый, звонкий мяч.» Стр.102	«Зимние забавы» Стр.118	«Путешес-твие в Простокваш-ино» Стр.140	«Мама, папа, я-самая спортивная семья» Стр.153	«Муха-цокотуха» Стр.163
Средние группы	Н.В.Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве» 4-5 лет.	«Здравствуй, детский сад» Стр.24	«Осень» Стр.52	«Юные спортсмены» Стр.89	«В гости к елке» Стр.97	«Зимние забавы» Стр.136	«Мама, папа, я-спортивная семья» стр.165	«Проводы зимы-Масленица» Стр.180	«В гостях у мяча» Стр.195	«В гостях у цирка» Стр.222
Старшие группы	Н.В.Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве» 5-6 лет.	«Осенние старты» Стр.27	«Обруч» Стр.54	«Мой веселый, звонкий мяч» Стр.81	«Зимние забавы» Стр.96	«Лесная сказка» Стр.120	«Небывальщ ина» Стр.149	«Проводы русской зимы» Стр.163	«В весеннем лесу» Стр.219	«Праздник скакалки» Стр.225
Подготовительные группы	Н.В.Полотавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве» 6-7 лет.	«Туристы» Стр.31	«Папа, мама, я-спортивная семья» Стр.59	«Дружат дети всей земли» Стр.87	«Веселые ребята» Стр.108	«Зима» Стр.132	«Взятие крепости» Стр.143	«Прилет грачей» Стр.173	«Путешестви е по крепости» Стр.194	«Вместе с Айболитом» Стр.240

3.6. Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры)

	Четвертый год жизни	*Пятый год жизни*	*Шестой год жизни*	*Седьмой год жизни*
О чем узнают дети	Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования. Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц,	Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха	Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги»,	Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

	насекомых. Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.	руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют	прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.	

		разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упраж-нения на развитие физических качеств.		
Что осваивают дети	Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты	Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении);	Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2	Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения:

	на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические	общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у	и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются	разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне.

	упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр. По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения: - строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; - начинать и заканчивать упражнения по сигналу; -сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление; - ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;	детей формируются следующие новые двигательные умения: -самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры; - сохранять исходное положение; - четко выполнять повороты в стороны; - выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); - сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный); - сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге,	следующие новые двигательные умения: - сохранять дистанцию во время ходьбы и бега; - выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки; - ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры; - энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге; - точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;	По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: -самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения; -выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений; -выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями; -сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; -сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;

	- бегать, не опуская головы; - одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; - ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели; - подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола; - уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м); - лазать по гимнастической стенке приставным шагом.	выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; -энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия; - ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд; - принимать исходное положение при метании; ползать разными способами; - подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;	- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»); - свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке; -самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона; - вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры; - передвигаться на лыжах переменным шагом; - кататься на двухколесном велосипеде и самокате.	-отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие); -энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»; -организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками

				из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; -выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.
Планируемые результаты освоения программы	**Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиениче-скими навыками. У** ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он. проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится	- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно	- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). - В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. - В поведении четко	- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. - Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. - Проявляет элементы

	к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.	ориентируется в пространстве. - Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. - Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. - Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно	выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. - Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. - Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь	творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за

		выполнить физическое упражнение. - Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила. - Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.	внимание других детей и организовать знакомую игру. - В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.	счет имеющегося двигательного опыта.

3.7. Социальное партнерство с родителями детей

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников.

МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — ежемесячно проводятся совместные физкультурные досуги с родителями по технологии М.Н. Поповой «Навстречу друг другу». Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагог организует совместные досуги по технологии М.Н.Поповой «Навстречу друг другу». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных праздников «Зимние забавы», «Путешествие по Африке», образовательных проектов оздоровительной направленности.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразви-вающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сентябрь									
I.«Давайте познакомим-ся»	Построение стайкой	Ходьба стайкой за Инструктором	Бег обычной стайкой	«Колобок»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина -20 см, длина – 3 м) Обучение (О)	Прыжки на всей ступне с поднима-нием на носки (пружинка) Повторение (П)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты Закрепление (З)	«Влезь на лесенку»	«По ровне-нькой дорожке»
II. «В гостях у лисички»	Построение стайкой	Ходьба парами в стайке за инструктором	Бег парами в стайке за инструктором	С помпонами	Ходьба по извилистой дорожке (ширина -20 см, длина – 4 м) (П)	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) (З)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	Ползание на средних четвереньках по прямой (4 – 5 м) (О)	«Догонялки» с персона-жими (лисичка догоняет)
III. «Птички летают»	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную по залу	Бег в рас-сыпную по залу	С помпо-нами	Ходьба по извилистой дорожке с	«Подпрыгни выше»	Катание мяча двумя руками	Ползание на средних четвереньках	«Перебежки»

					хлопками над головой (ширина -15 см, длина – 4 м) (З)		друг другу (О)	по прямой (5 – 6 м) (П)	
IV. «Здравствуй осень!»	Построение в рассыпную	Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой стайкой	Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место	С кленовыми листочками	«Вышли дети в садик»	Прыжки на двух ногах стоя на месте (О)	Катание мяча двумя руками друг другу (П)	Ползание на средних четвереньках по извилис-той дорожке (ширина –20 см, длина - (5 – 6 м) ,подлезание под шнур (30 см.) (З)	«Найди где спрятан кленовый листок»»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Октябрь									
I. «Здравствуй, осень»»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба с перешагиванием через предметы, через рейки лестницы (высота 10 – 15 см) (О)	Прыжки на двух ногах стоя на месте с поворотом вокруг себя (П)	Прокатывание мяча под дугу двумя руками в парах. (увеличение расстояния) (З)	«Наседка и цыплята»	«Догони скорее мяч»
II. «В гостях у котенка»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Мы веселые котята»	«Вышли дети в садик»	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 10 – 15 см) (П)	Прыжки на двух ногах стоя на месте с поворотом вокруг себя (З)	Разные способы бросания и ловли мяча	Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом (О)	«Догоните котенка»
III. «Репка»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Пробеги и не сбей»	«Тянем репку»	Ходьба с перешагиванием через предметы, (высота 10 – 15 см) (З)	Прыжки на двух ногах с продви-жением вперед	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 60 см) (О)	Ползание на средних четвереньках За катящимся мячом (П)	«Репка» по сказки.
IV. «Курочка «Ряба»»	Построение в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей(по зритель-ной ориента-ции)	«Птичий двор»	«Пробеги и не сбей»	Прыжки на двух ногах с продви-жением вперед(О)	Прокатывание мяча между предметам (ширина 30см) (П)	Ползание за катящимся мячом с ускорением и замедлением темпа (З)	«Веселая пляска»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ноябрь									
I. «Путешествие в лес на поезде»	Построение в колонну друг за другом»	Ходьба в колонне	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«На лесной полянке»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина –25-30 см) (О)	Прыжки на двух ногах, из обруча в обруч (П)	Прокатывание мяча между кеглями (З)	«Поползи ровно не задень»	«Поезд»
II. «Дружно вместе мы шагаем»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Веселая зарядка»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина –25-30 см) (П)	Прыжки на двух ногах на месте и в паре (З)	Бросать и ловить мяч брошенный воспитателем (О)	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) (П)	«Ровным кругом»»
III. «В гостях у кукол»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«С куклами»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина –25-30 см) (З)	«Наседка и цыплята»	Прокатывание мяча под дугой (О)	Ползание по доске на средних четвереньках (П)	«Найди куклу»
IV. «К мишке в гости»	Построение врассыпную, используя всю площадь зала	Ходьба врассыпную	Бег врассыпную	Упражнение с кубиками	Ходьба на носочках по доске положенной на пол	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет(О)	Прокатывание мяча друг другу под дугой (П)	Ползание по доске на средних четвереньках (З)	«Лесные жучки»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Декабрь									
I. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена по кругу	Бег в колонне По одному, чередование с бегом врассыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по гимнастической скамейке (О)	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет(П)	Прокатывание мяча друг другу под дугой (3)	«Доползи до флажка»	«Цыплята и кот»
II. «Кто сказал мяу?»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в колонне парами, чередование с бегом врассыпную	«Веселые котята»	Ходьба по гимнастической скамейке следить за правильной осанкой (П)	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (3)	Прокатывание мяча друг другу	Ползание под препятствие, дугу (высота – 30 – 40 см) (О)	«Цыплята и кот»
III. «Вместе с мамой в цирк»	Построение в шеренгу и выравнивание по линии с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, парами со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, парами со сменой направления по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по доске, по скамейки, руки на поясе, в стороны. (3)	«Зайка беленький сидит»	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками (О)	Ползание под препятствие, дугу (высота – 30 – 40 см) (П)	«Лошадки»
IV. «Новогоднее приключение»	Построение в колонну по одному, парами в круг	«Покажи кто как ходит»	Бег в разном темпе	«Снеговики»	«Такси»	Спрыгивание со скамейки(О)	Бросание мяча вперед снизу(П)	Ползание под препятствие (высота –30 – 40 см)(3)	«Карусель»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Январь									
1 .Каникулы									
II. «Мага-зин игру-шек» (на самолете)	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	«Добеги до предмета»	«Мыльные пузыри»	Перешагивание через препятствия (высота 10 – 15 см) (П)	Спрыгивание с высоты вниз(высота 10 – 15 см) (З)	Бросание мешочка в цель (дощечку)	Проползание между рейками лестнице произ-вольным способом (О)	«Самолеты»
III. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разно-цветными мячами»	Перешагивание через препятствия (высота 10 – 15 см) (З)	«Зайчики пляшут»	Бросание мяча от груди (О)	Проползa-ние между рейками лестнице произ-вольным способом (П)	«Мой веселый звонкий мяч»
IV. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разно-цветными мячами»	«Перепрыгни бревнышко»	Прыжки через линии (О)	Бросание мяча от груди (П)	Проползa-ние в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола (З)	«Мой веселый звонкий мяч»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Февраль									
I. «Мыши и кот Васька»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направ-ляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая пос-тавленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Мышки играют в своих норках»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках (О)	Прыжки в длину с места через две линии (П)	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м) (З)	«Обезьянки»	«Кот и мыши»
II. «В гости к собачке»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направ-ляющим по ориентиру	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая пос-тавленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Собачки играют»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках (П)	Прыжки в длину с места (40 – 50 см) (З)	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)	Ползание по скамейке на четвереньках (О)	«Лохматый пес»
III. «Поиг-раем со снежками»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направ-ляющим	Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Поиграем со снеж-ками»	Ходьба по бревну на средних четвереньках (З)	«Резвые зайчики»	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль) (О)	Проползa-ние через бревно боком (высота 40 см) (П)	«Берегись заморожу»
IV. «Волк и семеро козлят»	Построение из колонны по одному в колонну по два в движе-	Ходьба по шнуру по кругу	«Найди свой домик»	«Волк кусака»	«Барабан» (ходьба с действиями на различные	Прыжки со сменой положения ног (врозь -	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из - за	Проползa-ние через бревно (высота 40 см)	«Волшебная дудочка»

	нии за направляющим по ориентиру				динамики)	вместе) (О)	головы (П)	(З)	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Март									
I. «В гостях у Мишки - Топтыжки»	Построение из колонны по одному в колонну в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке, бег в рассыпную	«Уроки Мишки - Топтыжки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга (О)	Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе) (П)	Бросание мяча вперед вдаль двумя руками от груди (З)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«У медведя во бору»
II. «Нас ждут в Лимпопо»	Построение из колонны по одному в колонну в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по кругу взявшись за руки	«В лодке»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга (П)	Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе) в движении (З)	Бросание большого мяча двумя руками из –за головы через веревку (расстояние 1 – 1,5 м)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе (О)	«Обезьянки»
III. «У солнышка в гостях»	Перестрое-ние из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы	Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением	«Поймай солнышко»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы (высота 5 – 10 см)	Бросание большого мяча двумя руками из –за головы через веревку (расстояние 1 – 1,5 м) (О)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Солнышко и дождик»

					(3)				
IV. «Заюш-кина избу-шка»	Перестрое-ние из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонталь-ной поверх-ности, пере-шагивая через предметы	«Не опоздай»	«Зайка и собаки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы (высота 5 – 10 см) (О)	Бросание большого мяча двумя руками из –за головы через веревку (П)	Ползание по наклонной доске, закре-пленной на второй перекладине лестницы с переходом на неё	«Зайка беленький сидит»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Апрель									
I. «Вспом-ним лето»	Перестрое-ние из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительн ым зада-нием с оста-новкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5 – 10 см) (П)	Бросание предметов в цель (расстоя-ние 1 м) одной рукой (О)	«Влезь на лесенку»	«Огуречик, огуречик …»
II. «Вспом-ним лето»	Перестрое-ние из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительн ым зада-нием с оста-новкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны) (П)	Прыжки через предметы (высота 5 – 10 см) (З)	Бросание предметов в цель (расстоя-ние 1 м) одной рукой	Лазание по лестнице – стремянке (О)	«Птица и лиса»
III. «На солнечной полянке»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	« На полянке»	Влезание на бум + поворот вокруг себя пересту-панием (О)	«Добеги и прыгни»	Бросание предметов в цель (расстоя-ние 1 м) одной рукой (З)	Лазание по лестнице – стремянке (П)	«Поймай комара»
IV. «Тере-мок»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	«Теремок»	Ходьба по шнуру «зигзагом» (П)	Прямой галоп	Бросание мяча вверх ипопытка поймать его (О)	Лазание по лестнице – стремянке (З)	«Жуки»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Май									
I. «Волшебная палочка – скакалочка»	Размыкание и смыкание при постро-ении обыч-ным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием; догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму (О)	Прямой галоп (П)	Бросание мяча вверх и ловля его (З)	«Обеэьянки»	«Машины»
II. «Колобок»	Построение в колонну парами	Ходьба на внешней стороне стопы	Бег на скорость (до 15 – 20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонному буму (П)	Прямой галоп (З)	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё (О)	«Бросание мяча вперед»
III. «На рыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом врассыпную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму (З)	«Скок - поскок, молодой дроздок»	Метание на дальность правой и левой рукой(2,5 – 5 м) (О)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё (П)	«Рыбаки и рыбки»
IV. «На рыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Бег в резком темпе	«Поймай рыбку»	Ходьба «ручейком»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота -5 см)	Метание на дальность правой и левой рукой(2,5 – 5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё	«Прокати обруч»

Приложение2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразви-вающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сентябрь									
I. «Здравствуй, детский сад»	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	«В парке» - с осенними листьями	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки Обучение (О)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног Повторение (П)	Прокатывание мяча дрг другу между предметами (расстояние 40 - 50 см) Закрепление (З)	«Переползи через кочки»	«Перелет птиц»
II. «На день рождение к кукле Анне»	Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат	С понпонами	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 6 – 7 мячей, руки за спиной (П)	20 прыжков со сменой положения ног, в чере-довании с ходьбой (2 – 3 раза подряд) (З)	«Летающая тарелка»	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких; расстояния (О)	«Подарки»
III. «На	Равнение по	Ходьба по	Бег по залу,	Стоя в кругу	Ходьба и бег по	Перепрыгивание	Прокатывание	Ползание по	«Подарки»

именины к Винни-Пуху»»	ориентиру (шнур, канат)	кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	взявшись за одну руку (цепочкой со сменой направления – «змейкой»)	с понпонами	наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15 – 20 см, высота 30 – 35 см) (З)	через не высокую «кочку»	обручей друг другу по прямой (О)	прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12 – 15 см) (П)	
IV. «Прогулка в осенний лес»	Равнение по меловой линии	Чередова-ние обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3 – 4 м)	Бег со сменой направления по звуково-му сигналу (кругом)	Стоя врассыпную с кленовыми листьями	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15 – 20 см, высота 30 – 35 см)	Прыжки на двух ногах пооче-редно через 5 – 6 линий (рассто-яние между линиями 40 – 50 см) (О)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40 – 50 см) (П)	Ползание на средних четвереньках «змей-кой», прокатывая голо-вой мяч (З)	«Где мы были, не скажем, а что делали покажем»
Октябрь									
I. «Экскурсия в осенний лес»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом врассыпную по залу (2 – 3 раза)	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу (О)	Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах) (П)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (З)	Ползание по - пластунски	«Карусель»
II. «Ярмар-ка»	Нахождение своего места в колонне по	Ходьба со сменой направления	Бег с поворотом кругом	С мелкими грушками по еланию детей,	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе –	«Чья пара сделает лучше?»	Ползание по гимнастическ ой скамейке	«Огуречик, огуречик..»

	одному, в шеренге по одному и по кругу	по зритель-ному ориен-тиру	чередовать с бегом врассыпную по залу	тоя в кругу	«змейкой» руки за головой (П)	ноги врозь с продвижением (З)		на животе, подтягива-ясь руками (О)	
III. «Птичий двор»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляю-щим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким поднима-нием бедра	«Птичий двор»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны (З)	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой, метание мешочка в горизонтальную цель (О)	Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе, подтягиваясь руками (П)	«Перелетны е птицы»
IV «В гостях у Айболита»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу	Бег мелким и широким и шагом	«Поиграем любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прямой галоп (О)	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой (П)	Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе, подтягиваясь руками (З)	«Найди где спрятано»
Ноябрь									
I. «Прогулка по городу»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляю-щим	Чередова-ние обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись «крадучись»	Бег в рассыпную с остановкой по сигналу (под-вижная игра	«Проверка и ремонт самолета, заправка горючим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе	Прямой галоп по кругу, руки за спиной	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между	«Проползи на четвере-ньках до флажка»	«Кролики»

			«Самолет»)		(О)	(П)	предметами (З)		
II. «Путе-шествие на вол-шебный остров»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляю-щим по ориентиру	Ходьба с выполне-нием дополнительн ых заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т.д.), ходьба пригнувшись –крадучись	Бег по кругу с измене-нием темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнув-шись – крадучись	«Играй, играй, мяч не теряй»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам (П)	Прямой галоп по кругу «змейкой» (З)	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами (О)	Подлезание под припят-ствие правым и левым боком	«У медведя во бору»
III. «Цирк»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляю-щим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«На арене цирка»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) (З)	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4 – 5 м) (П)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3 – 4 раза подряд) (О)	Подлезание под припят-ствие правым и левым боком	«Цветные автомоби-ли»

Продолжение табл.

IV. «В гости к деду Морозу»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляю-щим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	«Со снежками»(малые мячи)	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 х 30) (О)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками не прижимая к груди (5– 6 раз подряд) (П)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком (З)	«Подарки»
Декабрь									
I. «Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляю-щим по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга (О)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 х 30) (П)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд (З)	Ползание по - пластунски	«Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отобра-жает люби-мую игру-шку, оста-льные отгадывают, повторяют)
II. «Где же наши ручки, где же наши ножки»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляю-щим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой врассыпную (чья пара быстрее найдет друг друга)	Чередование бега в парах в колонне с ходьбой врассыпную (чья пара быстрее найдет друг друга)	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга (П)	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением (З)	«Попади в щит»	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках (О)	«Птичка и кошка»
III.«Нового дние	Перестроение из колонны по	Ходьба в чередовании с	Бег в чередовании с	С мелкими игрушками по	Ходьба по доске, сходясь вдвоем	Подпрыгивание на двух ногах с	Отбивание мяча о пол на месте	Пролезание между	«Подарки»

игрушки»	одному в колонну по три с места за направляющим	бегом и прыжками на месте и с продвиже-нием вперед	ходьбой и прыжками на месте и в движении	желанию детей в кругу	при встрече и расходясь на доске (З)	продвижением вокруг предмета	правой и левой рукой (5 раз подряд) (О)	рейками лестницы, поставлен-ной на бок на низких четвереньках (З)	
IV.«Зимни е забавы»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба в чередова-нии с бегом и прыжками на месте и с продвиже-нием вперед	Бег в чере-довании с прыжками в движении с преодоле-нием пре-пятствий (низкий барьер)	Со снежками (с малым мячом)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Прыжки с продвижением вперед через 6 – 8 линий (рассто-яние 50 – 60 см) (О)	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) (П)	Пролезание в «тоннель» на низких четвереньках (З)	«Карусель»
Январь									
1.	КАНИКУЛЫ								
II. «Зим-ние заба-вы» (занятие построен-ное на подвиж-ных играх)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба по залу с выполне-нием дви-жений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Найди себе пару»	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с неё	«Лиса в курятнике»	«Подбрось и поймай»	«Перелет птиц»	«Кто ушел?» (игра малой подвиж-ности)
III. «Путе-шествие в зоопарк» (на само-летах)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодоле-нием допол-нительных препятствий (с переша-	Бег с пре-одолением препятствий (с перепры-гиванием); бег «змей-	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине	«Пружинка» с прыжками	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2 –	Перелезание через гимнасти-ческую скамейку	«Загадай, отгадай, повтори» (дети по желанию

		гиванием с кочки на кочку	кой», огибая поставлен-ные кегли		подъема (З)		2,5 м) (О)	боком (П)	имитируют движения повадки зверей)
IV.«Путе-шествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересечен-ной местно-сти	Бег с ловлей и увертыва-нием (догонять убегающего и убегать от догоняющего	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине подъема	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см) (О)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2 – 2,5 м) (П)	Перелезание через гимнасти-ческое бревно (З)	«Пилоты»
Февраль									
I. « В гости к Красной Шапочке» (прдвари-тельная работа: письмо, телефон-ный звонок и др.)	Повороты кругом, прыжком стоя на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыва-нием в разных ситуациях	С помпонами	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15 – 20 см, высота 30 – 35 см) (О)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 20 см) (П)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2 – 2,5 м) (З)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонта-льно (шири-на доски 15 – 20 см)	«Мыши в кладовой у Красной Шапочки»
II. « В гости к Красной Шапочке»	Повороты кругом, прыжком стоя на месте	Чередова-ние ходьбы на месте с высоким поднима-нием бедра с ходьбой в	Чередова-ние бега в колонне с бегом на месте с высоким поднима-	С помпона-ми	Ходьба и бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки вверх с места с места и с разбега с каса-нием предмета головой	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2 – 2,5 м)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонта-	«Подбрось, поймай»

		движении по звуковому сигналу	нием бедра – «лошадки»		(П)	(З)		льно (ширина доски 15 – 20 см) (О)	
III. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Повороты кругом стоя на месте прыжком	Ходьба на носках,пятках, внеш-ней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча) (З)	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног (П)	Бросание мяча двумя руками из – за головы через шнур (рассто-яние 2 м) (О)	«Кто быстрее?» (сползание на четверень-ках напере-гонки до определен-ного места	«Юла»
IV. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, внеш-ней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя (О)	Прыжки с зажатым мячом между ног и движением по кругу (З)	Бросание мяча двумя руками из – за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м) (П)	«Кто быстрее?» (сползание на четверень-ках напере-гонки до определен-ного места	«Найди и промолчи»
Март									
I. «Волшебная палочка – выручалочка» (гимн.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с	Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах (О)	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3 – 5 м)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м	«Переползи через кочку»	«Пастух и стадо»

палка)		гимнасти-ческой палкой	минуты)			(П)	(З)		
II. «Волшебная палочка – выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на носках, пятках, внеш-ней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимн. палкой)	Бег со средней скоростью 40 – 60 м в чередовании с ходьбой (3 – 4 раза)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастичес-кому буму с палкой за головой (П)	Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см) (З)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,2 м) (О)	«Подбрось – поймай»
III. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15– 20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зритель-ный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40 – 60 м в чередовании с ходьбой, по одной стороне зала пробегать по узкой извилистой дорожке	С кольцами	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кольца вправо и влево (З)	Прыжки с высоты с места (высота 10 – 15 см)	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5 – 6,5) (О)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) (П)	«Бездомный заяц» (кольца используются как домики)
IV. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15– 20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью 40 – 60 «змейкой» в чередовании с ходьбой(80 – 120 м)	С кольцами	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10 – 15 см) (О)	Метание предметов на дальность (за черту) (расстояние 3,5 – 6,5 м) (П)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) (З)	«Такси»
Апрель									
I. «Весе-	Перестроение	Ходьба в	Чередова-ние	«Отдых на	Ходьба по	Прыжки с высоты	Метание	Лазание по	«Огуречик,

лые тури-сты» (с рюкзач-ками)	из колонны по одному в колонну по четыре	колонне «змейкой» с поворотом кругом по сигналу	бега в колонне с бегом врассыпную в медлен-ном темпе (2 – 3 раза)	лесной полянке» и игровые упражнения с хлопоч-ками	наклонной доске с дополнитель-ными заданиями для рук (О)	с места (высота 10 – 15 см) (П)	предметов в даль(«Целься вернее») расстояние 3,5 – 6 м (З)	лестнице - стремянке	огуречик..»
II. «Весе-лые тури-сты» (с рюкзач-ками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне «змейкой» с остановкой на сигнал - сесть по – турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот	Игровые упражнения с хлопоч-ками на лесной полянке	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс (П)	Прыжки через 3 – 4 предмета поочередно через каждый (высота 10 – 15 см) (З)	Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5 – 6 м	Лазание по лестнице – стремянке (О)	«Птицы и лиса»
III. «На помощь трем порося-там»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередова-ние ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по волчьи)	«Мы сильные» (с гантелями)	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики) (З)	Прыжки с короткой скакалкой	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м) (О)	Лазание по лестнице – стремян (П)	«Поймай комара»
IV. «В гости к трем порося-там»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередова-ние ходьбы в парах по кругу, взявшись за руки с ходьбой врассыпную по залу	Чередова-ние бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом врассыпную по залу	С шишками	Ходьба по наклонному бревну с перешагивани-ем через предметы (кирпичики)	Прыжки с короткой скакалкой	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по лестнице – стремянке	«Жуки»

						(О)	(О)	(З)	
Май									
I. «Волшебная палочка – скакалочка»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонной доске (О)	Прямой галоп (П)	Бросание мяча вверх и ловля его (З)	Вползание на невысо-кую гору, опираясь на колени и помогая себе руками	Перебрасывание мяча через невысокие предметы
II. «Колобок»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег на скорость (до 15 – 20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонной доске (П)	Прямой галоп (О)	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё (О)	«Бросание мяча вперед»
III. «На рыбалку»	Повороты направо и налево переступа-нием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом врассыпную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонной доске (З)	Прыжки в высоту через шнур (высота – 15 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5 - 5 м) (О)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё (П)	«Рыбаки и рыбки»
IV. «В гостях у Гантельки-на»	Повороты направо и налево переступа-нием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом	«Упражнения Гантельки-на»	Ходьба по наклонной доске	Прыжки в высоту через шнур (высота – 15 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5 - 5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё	«Прокати обруч»

			врассыпную						

Приложение3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразви-вающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сентябрь									
I. «Здравствуй, детский сад»	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедле-нием), оста-новкой по сигналу	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке неся корзину с овощами (О)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (П)	«Попади в обруч»	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальну ю лесенку (З)	«Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину)
II. Тради-ционная структура занятия	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, врассыпную	Обычный бег в сочетании с бегом высоко поднимая колени, захлестывая голень	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая кирпичики (П)	Прыжки на двух ногах с продвижени ем вперед, между кеглями «змейкой»(З)	Подбрасыван ие мяча в вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд) (О)	Лазание по наклонной лестнице чередующим ся шагом	«Веселое соревнование» - кто скорее до флажка с подлезанием под ворота
III. Тради-ционная	Построение в пары на	Ходьба с перекатом с	Бег мелким и широким	С гимна-стическими	Ходьба по гимнастическому	«Веселая эстафета с	Подбрасыван ие мяча вверх	Ползание на четвереньках	«Догони свою

структура занятия	месте, чередуя построение в колонну	пятки на носок, в парах, на носок в колонне	шагом	палками	буму на носках, в руках скакалка (З)	мячом»	и ловля его одной рукой (4 – 6 раз подряд) (О)	«змейкой» между предметами (П)	пару»
IV. «Экскурсия в осенней лес на велосипеде»	Перестроение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» - во время ходьбы врассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне	Обычный бег в сочетании с бегом высоко поднимая колени, захлестывая голень	«Тренировка велосипедиста»	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, в руках скакалка	«Пингвины с мячом» - эстафета (прыжки с зажатым мячом между коленями до ориентира)	«Прокати мяч между пред-метами» (ширина 30 – 40 см, длина 3 – 4 м)	«Кто быстрее доползет» - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Догони свою пару» «Любимая игрушка»(имитация) (логопед.группа)
Октябрь									
I. «Лесные звери»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой», широким шагом, преодолевая препятствия	«Лесные звери»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5 – 2 см) (О)	Перепрыгивание лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами	Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд) Повторяем правая, левая рука (логопед.гр.) (З)	Ползание на четвереньках между предме-тами, чередуя с бегом (О)	«Стой»
II. «Сбор урожая»	Повороты на месте прыжком в разные стороны,	Ходьба по кругу приставным шагом в право, влево, на	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед; с	С большими мячами	Ходьба по веревке выложенной «змейкой» с мешочком на голове	Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90 ^{0}, потом	Отбивание мяча одной рукой в движении	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом,	«Съедобное-несъедобное»

	построение в круг	пятках, на носках	остановкой по звуково-му сигналу		(П)	на 180 ^{0} (10 – 12 раз)	(5 – 6 м) (З)	перелезая с пролета на пролет (О)	
III. Тради-ционная структура занятия	Построение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу	С большими мячами Игровые упражнения на этапе дифференциа ции гласных звуков, звук А ,О (логопед.гр.)	Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове (З)	Прыжки через предметы (высота 15 – 20 см) по прямой на двух ногах (О)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5 – 6 м)	Лазание по гимнастическ ой стенке разноименны м способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа (П)	«Ловишки с мячом» Эстафета - «посадка картофеля»
IV. Заня-тие пост-роенное на эста-фетах, соревнова-ниях и подвижных играх	Расчет на первый - второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четверень-ках, с выпол-нением задания по звук.сигнналу (присесть)	«Встречные перебежки»	С лентами разного цвет Игровые упражнения на этапе дифференциац и гласных звуков, звук А ,О ,И (логопед.гр.)	« По кочкам» - ходьба по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля)	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с мешочком на вытянутой руке	Лазание по гимнастическ ой стенке разноименны м способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа	«Воробышки»
Ноябрь									
I. «Путе-шествие по родной	Перестроен ие в две колонны;	Обычная ходьба в сочетании с	Бег противо-ходом; с ускорением; с	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастической скамейке с	Прыжки через модуль	Упражнение в ловле мяча после броска	Лазание по гимнастическ ой скамейке с	«Путешествие в Москву»

стране»	повороты на месте	ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по скамье выпа-дами	остановкой по звуковому сигналу	Игровые упражнения на этапе дифференциации согласных-М(логопед.гр.)	приседанием на середине (О)	правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед (П)	о пол	переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске (З)	
II. «Путешествие по странам»	Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны	Ходьба с заданиями	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне; обычный бег	С лентами разного цвета Игровые упражнения на этапе дифференциации согласных-М,П(логопед. гр.)	Ходьба по гимнастическому буму, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от бума) (П)	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед (З)	Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу (О)	Ползание на животе и на четвереньках по гимнастической скамейке	«Медведь и пчелы» «Лиса в курятнике» (логопед.гр.)
III. Традиционная структура занятия	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба с закрытыми глазами (3 – 4 м)	Бег семеняющим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейках Игровые упражнения на этапе дифференциации согласных-М,П,Т(логопед.гр.)	Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место (З)	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя) (П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках (О)	«Эстафета парами» «Медведь и пчелы»(логопед. гр.)

IV. Зачет-ное заня-тие	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному, парами	Бег с остановкой по звуко-вому сигна-лу	На гимнас-тических скамейках Игровые упражнения на этапе дифференциа ции согласных-М,П,Т,К(лого пед.гр.)	Ходьба по скамейке с поворотами	Прыжки на двух ногах с продвижени ем вперед	Подбрасыван ие мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по лестнице разноименны м способом	«Ловишки с приседанием», «Перелетные птицы» (логопед.гр)
Декабрь									
I. «Путешествие по родному городу»	Расчет на первый – второй – третий, перестроен ие по расчету	Ходьба через предметы	Бег с препятствия-ми (по наклонной доске, через воротики)	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами, Ходьба по скамейке с открытыми глазами (логопед.гр.)	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначен-ное место (со скамейки) (О)	Перебрасы-вание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди (З)	Ползание по гимнастическ ой скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине (П)	«Эстафета с рюкзачком»
II. Тради-ционная структура занятия	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки: высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чере-дующийся с прыжками с ноги на ногу Медленный бег с остановкой на одну ногу (логопед.гр)	В парах	Ходьба по гимнастической скамье, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками (О)	Прыжки со скамьи в обозначенн ое место (высота 40 см) (П)	Перебрасы-вание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой (З)	«Мороз Красный нос»

III. «Забавы Зимушки зимы»	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой, на высоких четвереньках, на пятках, на носках	Бег высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону; по сигналу - врассыпную	Со «снежками»	Ходьба по гимнастической скамье, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками (П)	Прыжки со скамейки и обратно впрыгивание на скамейку (З)	«Попади в кегли»	Перелезание через бум правым и левым боком	«Охотники и зайцы»
IV. Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу, в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом	«Уголки»	В парах	«Перелезь и подлезь» (перелезание через гимнаст.скамейку и подлезание под нее)	«Эстафета прыжков» (прыжки на двух ногах правым и левым боком). Повторение права-лево (логопед.гр)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке	«Лиса и птицы»
Январь									
1.	КАНИКУЛЫ								
II. Традиционная структура занятия	Построение в круг; размыкаясь на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Обычный бег с остановкой по сигналу	Со «снежками»	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Прыжки в длину с места (О)	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 (П)	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет(З)	«Мышеловка»
III. Занятие с элементами аэробики	Перестроение в пары	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления по музыкальному сигналу	Аэробика Игровые упражнения на этапе дифференциации согласных-	Ходьба по гимнастичес-кому буму на носках, раскладывая и собирая мелкие пред-меты	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «бревнышки»	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5 – 4 м на высоту 2,2 м	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний	«Ловля обезьян»

				М,П,Т,К.Ф(логопед.гр.)	(О)	(П)	(З)	пролет	
IV. Занятие пост-роенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу	Аэробика Игровые упражнения на этапе дифференциации согласных-М,П,Т,К.Ф,В(логопед.гр.)	«Кто скорее к флажку» (скамья – бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя)	«Кто дальше прыгнет?» - прыжки через скакалку	«Попади в корзину» (метание мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» - подлезание правым и левым боком	«Мы – веселые ребята»
Февраль									
I.«Зимние забавы»	Построение в одну, в три колонны	Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и.п.-лежа на полу	Бег приставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего	С гимнастическими палками	Легкий бег по скамье, раскладывая и собирая мелкие пред-меты (П)	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную) (З)	«Не задень кегли»	Ползание по – пластунски до обозначенного места (О)	«Пустое место»
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу	Ходьба широкой «змейкой»; выпадами; спиной впе-ред	Бег между предметами«змейкой»; по сигналу – остановить-ся и при-сесть	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастической скамейке высоко поднимая колени, пере-шагивая пред-меты (З)	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся) (О)	«Не выпускай мяч из круга»	Ползание по – пластунски «змейкой» между предметами (П)	«Поспеши но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)
III. Занятие с элементами аэробики	Равнение в колонне, в шеренге; перестроение в	Ходьба на четыре счета, чере-дуя ходьбу на носках и	Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу;	Аэробика	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся)	Прыжки через скамейку	Перебрасывание мяча друг другу через сетку	Ползание по – пластунски в сочетании с перебежками	«Кто летает»

	звенья	пятках со сменой положения рук	бег с захлё-стыванием голени		(О)		(П)	(З)	
IV. Заня-тие пост-роенное на эста-фетах, соревно-ваниях и подвиж-ных играх	Перестроение в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на первый – второй в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пят-ках, высоко поднимая колени; по сигналу - с поворотами прыжком кругом	Бег на носках; по сигналу – врассыпную в сочетании с постро-ением по диагонали	Аэробика	«Не потеряй груз» - бег по буму с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины)	«Спрыгни в точно намечен-ное место» (с бума в обруч с высоты 30 – 40 см)	Элементы футбола: «Проведи мяч в воро-та» прока-тывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении	«Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастическ ой стенке до колокольчика)	«Мы – веселые ребята»
Март									
I. «Мы – юные циркачи»	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитацион-ной ходьбой гимнастов, силачей	Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия	С «арахисовым и» мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, через предметы с хлопками над головой (боком)	Прыжки вверх с 3 – 4 шагов с касанием предмета, подвешенно го на высоте на 15 – 20 см выше поднятой руки – «клоун» (О)	Перебрасы-вание мяча из разных исходных положений лицом друг к другу через сетку (З)	Лазание по канату (З)	«Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами»
II. Тради-ционная структура занятия	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в	Бег по кругу, изменяя направле-ние; спиной вперед	С «арахисовым и» мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, через предметы с хлопками над головой (боком)	Перешагива ние предметов, в конце с 3 – 4 шагов выпрыг-нуть вверх	Перебрасы-вание мало-го мяча из правой руки в левую на месте	Лазание по канату	«Горелки»

		колонне			(З)	и коснуться рукой игрушки (П)	(О)		
III. Занятие с элементами аэробики	Перестроение в три колонны	Ходьба на четыре сче-та, на носках правым боком, спиной вперед, ле-вым боком, меняя поло-жения рук	Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами	Аэробика	«Стойка баскетболиста»; «На одной ножке по дорожке»	Прыжки: с 3 – 4 шагов коснуться предмет (З)	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира (П)	Лазание по канату (О)	«Охотники и звери»
IV. Занятие построенное на эста-фетах, соревнованиях и подвижных играх	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу - прыжки	Бег «змейкой» на носках, по сигналу - остановка	Аэробика	«Сумей сбить с бревна» - дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне	«Сделай как можно меньше прыжков» - прыжки широким шагом до ориентира	«Попади в обруч» - метание в горизонтальную цель	Лазание по канату	«Караси и щуки»
Апрель									
I «Мы – космонавты»	Перестроение в две, три колонны на месте и в движении	Ходьба выпадами	Обычный бег по сигналу: «К звездам!» - подойти к заданному месту и залезть на	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30 – 40 см)	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по	«Выход в космос» - подлезание правым и левым боком под дугой	«Третий лишний»

			него			(О)	узкой доске (З)	(П)	
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в пары на месте, по сигналу - в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвере-ньках	Медленный бег в течении одной минуты; широкой «змейкой» с остановкой по сигналу - свисток	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30 – 40 см) (П)	Перебрасы-вание набивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу (О)	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола (З)	«Мы – веселые ребята»
III. Заня-тие с эле-ментами аэробики	Ходьба в колонне через сере-дину, расхож-дение в раз-ные стороны по одному	Ходьба с притопами, с прихлопами	Бег пристав-ным шагом правым и левым боком	Аэробика	«Обеги мяч» - бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Прыжки в высоту с разбега (30 – 40 см) (З)	Перебрасы-вание набивного мяча из-за головы (П)	Вис на гимна-стической стенке, поднимая прямые ноги, держать угол, разводить ноги в сторон (О)	«Волк во рву»

IV. Заня-тие пост-роенное на эста-фетах, соревно-ваниях и подвиж-ных играх	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег длинной «змейкой», по сигналу - бег врассып-ную	Аэробика	«Обеги мяч» - бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Эстафета «Кто быстрее» - перепрыгив ание кирпичиков на одной ноге	«Пронеси волан и не урони»		«Ловишка ,бери ленту»
Май									
I. «Олим-пийские звезды»	Построение в три колонны	Ходьба парами в колонне, по сигналу – перестрое-ние в одну колонну	Челночный бег 3 х 10 м в медлен-ном темпе	Со шнуром	Ходьба по скамейке с мешочком на голове (П)		Броски набивного мяча (2, 5м) (З)	Лазание по гимнастическ ой стенке одноименны м способом (О)	«Быстрые и меткие»
III. Тради-ционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег (20 – 30 м)	Аэробика	Прыжки в длину с разбега (6 м), подбирая толчковую ногу	Прыжки в длину с разбега 8 м, подбирая толчковую ногу(130 – 150 см) (П)	Метание малого мяча на даль-ность правой и левой рукой (О)	Лазание по гимнастическ ой стенке свободным способом (З)	«Лесная эстафета»

III. Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег (20 – 30 м)	Аэробика	Прыжки в длину с разбега (6 м), подбирая толчковую ногу	Прыжки в длину с разбега 8 м, подбирая толчковую ногу (130 – 150 см) (П)	Метание малого мяча на даль-ность правой и левой рукой (О)	Лазание по веревочной лестнице свободным способом (З)	«Лесная эстафета»
IV. Занятие построенное на эста-фетах, соревнованиях и подвижных играх	Ходьба с перестроением в три – четыре колонны	Ходьба с различными движениями рук, медленный бег боком приставными шагом	Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)	Аэробика	Ходьба с мешочками на голове по скамейке, сначала прямо широким шагом, затем боком приставным шагом (2 – 3 круга)	Прыжки в длину с разбега	Метание малого мяча на даль-ность правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Сокол и голуби»

ПРИЛОЖЕНИЕ4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
СЕНТЯБРЬ									
I. «Здравствуй детский сад»	Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным »	Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову (О)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (П)	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд	Пролезание в обруч правым и левым боком (З)	«Ловишка с лентами»
II. «Мы - волейболисты »	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большим мячом	Ходьба по гимнастической скамейке гимнастическим шагом с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча(П)	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен (З)	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд (О)	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание)

.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах сто-пы, врассыпную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке гимнастическим шагом с мешочком на голове (З)	Прыжки через скакалку	Бросать мяч с хлопами, поворотами и другими заданиями (П)	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (О)	«Лягушки и цапли» (прыжки)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба врассыпную, на пятках	Бег в среднем темпе – 40 секунд, по сигналу, чередуя с ходьбой	С обручем	«Полоса препятствий»: Бег по скамейке на носках	«Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (высота 15–20–30 см)	«Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину»	«Пролезание в воротники»	«Караси и щука»
ОКТЯБРЬ									
I. «Физкультура в зоопарке»	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	«Зарядка для зверят»	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6-8 кубиков)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед (О)	Перебрасывание мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу (З)	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске (П)	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек-зверей до ориентира)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. «Дары осени»	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом	Без предметов	Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам.	Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площадки до другой. Вращать скакалку вперед и назад	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастической лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол	«Пустое место», эстафета- «огород»

III. «Птицы в лесу»	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С малыми обручами	Ходьба по гимнастической скамье на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед (О)	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (П)	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) (С)	Элементы городков «Попади – сбей кеглю», «Перелетные птицы»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамье боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку,кот. Держат дети поперек скамейки (2-3)	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см)	«10 передач» «Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай»
НОЯБРЬ									
I. «Что могут делать наши мышцы»	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	С мячами	Ходьба по гимнастической скамье на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку,фиксируя движение руками. (П)	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (С)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте (О)	Лазание че-редующимся шагом по гимнастическо й стене, касание ру-кой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д.	«Не урони» (перебрасывание через сетку)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	Без предметов	На гимнастических кольцах :вис ,раскачивание,вис согнувшись, соскок. (О)	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С)	Ведение мяча одной рукой в движении (П)	Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения	«Найди, где спрятано»
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастической скамье, выполняя приседания на середине скамьи, руки вперед. (З)	Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (О)	«Попрыгунчики-воробушки»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Без предметов	Перетяни за черту .(перетягивание каната)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь.	«Горелки» «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ДЕКАБРЬ									
I. «Прогулка по городу»	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпную, с остановкой по сигналу	С гантелями	Ходьба по гимнастической скамье с поворотом кругом на середине. (С)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал (О)	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (П)	«Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу)
II Традиционная структура занятия	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентой	На гимнастических кольцах :вис ,раскачивание,вис согнувшись, соскок. (О)	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С)	Работа с мячом одной рукой в движении (П)	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Найди, где спрятано»
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамье, выполняя приседания на середине скамьи, руки вперед (З)	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами(О)	«Попрыгунчики-воробушки»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «Новогоднее настроение»	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Без предметов	Перетяни за черту .(перетягивание каната)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»
ЯНВАРЬ									
1.	КАНИКУЛЫ								
II. Занятия с элементами аэробики	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопывание м, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	С флажками	Ходьба по гимнаст.скамье с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя	Прыжки в длину с места (не менее 100 см) «Отмеряшки» (С)	«Попади в кольцо»	Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом (О)	Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена»

III. Традиционная структура занятия (с обручами)	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, за-хлестывая голень на-зад, по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнаст.скамье,с охраняя равновесие (П)	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (О)	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4–5 м) (З)	«Попрыгунчики-воробушки»
IV. Занятие, построенное	Расчет на 1-й,	Чередование ходьбы	Чередование бега	С лентами	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол);				

на играх, эстафетах, игровых заданиях	2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету	врассыпную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	врассыпную по залу с бегом «змейкой»		«Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)				
ФЕВРАЛЬ									
I. Традиционная структура занятия	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через палку	Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку (З)	Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге) (О)	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (П)	Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет	Игра «Перелет птиц»
II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	Без предметов	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание ,вис согнувшись, соскок. (О)	Прыжки через короткую скакалку (П)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (З)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	Эстафета – бег со скакалкой
III. Традиционная структура	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й;	Ходьба перекатом с пятки на носок;	Легкий бег на носках двумя кругами	С гимнастическими	Ходьба по гимнаст. скамейке	Прыжки через короткую скакалку на месте	Метание малого мяча в вертикальную	Подлезание под дугу в группировке	«Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)

занятия (с обручами)	размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	навстречу друг другу	палками	навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу. (С)	в парах (3)	цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (П)	(40–50 см) (О)	
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С понпонами	Эстафета: бег по гимнастической скамье на носках, соскок в обозначенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой по сигналу.	Игра упражнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Совушка»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
МАРТ									

I. Традиционная структура занятия	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза)	С помпонами	Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая помпон под ногой из одной руки в другую (О)	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см	Отбивать мяч, стоя на месте правой и левой рукой (П)	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой (З)	«ВЫбивало»
II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Без предметов	Ходьба по шнуру (8-10м) с мешочком на голове 100гр. (С)	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку (О)	Отбивать мяч, стоя на месте правой и левой рукой	Лазание по лестнице чередующимся способом (П)	«Второй лишний»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Традиционная	Расчет на 1-й,	Ходьба на высоких	Обычный бег; спиной	С малым	Ходьба по гимнаст.	Прыжок с разбега в высоту	Работа с мячом в движении до	Лазание по гимнастическо	«Выбивало»

структура занятия	2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед	вперед; «змейкой»; по сигна- лу – смена ведущего	мячом	скамейке, высоко поднимая ногу вперед, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие (П)	на мягкое покрытие (не менее 50 см) (О)	ориентира (З)	й стенке одноименным способом	
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широким и коротким шагом	С кубиками	Эстафеты: « Бег до ориентира», «Огород», « Принеси мяч». Игра малой-подвижности «Пустое место»				
АПРЕЛЬ									
I. Традиционная структура занятия. «Мы – туристы»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С лентами	Ходьба по гимнаст.скамье йки в колонне по одному с мешочком на голове; по команде одновременно присесть ,встать (10-12 раз)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие(П)	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из виса на гимнастическо й лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	«Ловишки с лентами»

II. Занятия с	Повороты	Ходьба парами	Бег в колонне	Аэробика	Ходьба по	Прыжок с	Метание в	Из виса на	«Коршун и

элементами аэробики	направо, налево прыжком на месте	на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	«змейкой», изменяя темп движения		гимнастической скамье на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие. (О)	разбега в высоту на мягкое покрытие	горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м (С)	гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол (П)	наседка»
III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастической скамье на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие.	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (З)	Работа с малым мячом. Подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой. (О)	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол (С)	«Догони свою пару»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам	Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках)	Без предметов	Эстафета: « Прыжки по гимнаст. скамье на двух ногах с продвижением вперед»	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Эстафета «Отбивание мяча рукой»	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Ловишка, бери ленту»
МАЙ									
I. Традиционная структура	Самостоятельное построение	Ходьба приставным шагом назад,	Челночный бег 3х10 м в медленном	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамье на	Прыжок с разбега в длину, обращая	Работа с теннисной ракеткой в	Лазание по канату в три	Игра «Перелет птиц»

занятия	в круг	вперед, по сигналу – смена направления	темпе (1,5–2 минуты)		носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие.	внимание на приземление (не менее 180–190 см) (О)	парах (подача снизу) (С)	приема	
II. Традиционная структура занятия	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамье на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие.	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок (П)	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол) (С)	Лазание по канату в три приема (О)	«Докати обруч до флажка»
III. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем	Ходьба по гимнастической скамье на носках, на середине выполнить ласточку.	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок (З)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м (О)	Лазание по канату в три приема (П)	«Охотники и звери»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	Парами	Ходьба по гимнастической скамье на носках, на середине выполнить ласточку.	Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, (О)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)	«Пионербол»