

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
образовательного учреждения
ГБДОУ детский сад №78
Центрального района СПб
протокол от №1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом
заведующий ГБДОУ детский сад №78
Центрального района СПб

_____ Дмитриевская О.О.
Приказ № от 30.08.2023г.

с учётом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад №78
Центрального района СПб

протокол от 29.08.2023 г. № 1

**Рабочая программа на 2023 - 2024 учебный год
по реализации в группах раннего и дошкольного возраста
направления/образовательной области
«Физическое развитие»
образовательной программы
дошкольного образования**



Инструктор ФК

Асланова Анаида Варастатовна

Высшая квалификационная категория

Санкт - Петербург

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи деятельности по реализации программы	3
1.3. Принципы и подходы к формированию образовательной программы	4
1.4. Описание психолого – педагогических характеристик воспитанников группы	7
1.5. Планируемые результаты - целевые ориентиры освоения воспитанниками содержания образовательной программы	8
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	11
2.1. Интегративное содержание образовательных областей и области физическое развитие	11
2.1.1. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в первой группе раннего возраста (от 1 года 6 месяцев до 2 лет).....	12
2.1.2. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» во второй группе раннего возраста (от 2 до 3 лет).....	12
2.1.3. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в младшей группе	13
2.1.4. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в средней группе	14
2.1.5. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в старшей группе	16
2.1.6. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в подготовительной группе	18
2.2. Описание системы мониторинга качества физического развития воспитанников.....	24
2.3. Планирование взаимодействия с родителями, сотрудниками ГБДОУ №78	24
2.4. Перспективный план спортивных развлечений и досугов	26
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	27
3.1. Режим двигательной активности детей дошкольного возраста.....	27
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды	27
3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса:.....	29
ПРИЛОЖЕНИЕ	31
Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в группе раннего возраста (2-3 года).....	31
Перспективный план обучения основным движениям детей младшей группы	36
Перспективный план обучения основным движениям детей средней группы.....	39
Перспективный план обучения основным движениям детей старшей группы	46
Перспективный план обучения основным движениям детей подготовительной группы.....	50

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее РП) – обязательный документ учебно-методической документации, реализуемых: образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад №78 Центрального района СПб (далее ОП ДО).

РП разрабатывается на основе целевых ориентиров ОП ДО, определяет содержание дошкольного образования по пяти образовательным областям на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

РП определяет порядок и регламент организации образовательного и воспитательного процессов, является инструментом для построения комплексной модели психолого-педагогического сопровождения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями на основе уклада образовательного учреждения, включающего воспитывающие среды, общности, культурные практики, совместную деятельность и события.

РП определяет систему взаимодействия воспитателей группы с участниками образовательного процесса через совместную практическую работу с профессиональным, профессионально-родительским, детскими, профессионально-детскими сообществами и направлена на достижение целей и задач образовательно-воспитательного процесса.

РП разработана на основании локального акта ГБДОУ детский сад №78 Центрального района СПб (далее по тексту – образовательное учреждение) «Положение о рабочей программе педагогов государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №78 Центрального района Санкт-Петербурга, в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) и соответствующей федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»).

РП разрабатывается педагогами ежегодно на текущий учебный год на основании учебного плана, календарно-учебного графика на 2023/2024 учебный год и календарного плана воспитательной работы (с учетом сроков функционирования образовательной организации в летний период).

РП педагогов рассматриваются и принимаются Педагогическим Советом образовательного учреждения, которому в соответствии с Уставом образовательного учреждения делегированы данные полномочия ежегодно до 10 сентября текущего года с учётом мнения Совета родителей.

Реализация РП в летний оздоровительный период проходит в соответствии с рекомендациями по организации работы в летний оздоровительный период и характеризуется:

- минимальным количеством или отсутствием в режиме дня занятий;
- преобладанием в организации образовательного процесса совместной организованной деятельности взрослых и детей оздоровительной, физкультурной, художественно-эстетической направленности и самостоятельной детской деятельности;
- увеличением времени пребывания детей на свежем воздухе и увеличением времени двигательной активности;
- преобладанием форм досуговой и проектно-исследовательской деятельности.

Содержание РП корректируется по результатам мониторинга качества реализации ОП ДО.

РП направлена на создание развивающей предметно-пространственной среды (далее по тексту – РППС) для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту – ОВЗ). В общей архитектуре развивающей предметно-пространственной среды особое внимание уделяется открытому ландшафту воспитательного компонента, учитывающего сотрудничество всех сообществ, создаваемых участниками образовательных отношений, событийный ряд календарного планирования воспитательной работы рабочей программы воспитания.

1.2. Цели и задачи деятельности по реализации программы

Целью РП является разностороннее развитие ребенка дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение следующих задач:

- ✚ обеспечение равных условий получения качественного образования каждым ребенком независимо от возраста, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья) при разных стартовых возможностях;
- ✚ содействие формированию общей культуры личности детей, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- ✚ формирование позитивной социализации и личностного развития дошкольников на основе базовых ценностей российского общества через: овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения; приобретение первичного личного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе;
- ✚ построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- ✚ создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- ✚ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- ✚ обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- ✚ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности.

1.3. Принципы и подходы к формированию образовательной программы

РП воспитателей второй группы раннего возраста разработана в соответствии с принципами и подходами, определенными в ОП ДО ГБДОУ детский сад №78 Центрального района СПб.

ФГОС ДО	Название раздела ФОП ДО	пункты	страницы
		II. Целевой раздел ФОП ДО	п.14.3.
<i>При нумерации принципов используется знак /; первая цифра обозначает нумерацию принципов ФГОС ДО,</i>			

<i>вторая цифра обозначает нумерацию принципов ФОП ДО.</i>	
1	полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
2	построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
3	3 содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
	4 признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4/5	поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5/6	сотрудничество ДОО с семьей;
6/7	приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7/8	формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8/9	возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9/10	учет этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы физического развития

Общепедагогические

Принцип осознанности и активности (П.Ф. Лесгафт) направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества

Принцип систематичности и последовательности означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение

Принцип повторения предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений

Принцип постепенности означает постепенное наращивание физ.нагрузок

Принцип наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении

Принцип доступности и индивидуализации означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок

Специальные

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса

Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка

Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения

1.4. Описание психолого – педагогических характеристик воспитанников группы

При разработке РП учитываются психолого-педагогические характеристики воспитанников раннего возраста, их особые индивидуальные образовательные потребности, представленные в полном объёме в приложении 3 ОП ДО ГБДОУ детский сад №78 Центрального района СПб.

Для планирования образовательно-воспитательной деятельности и коррекционно-развивающей работы групп общеразвивающей направленности учитываются следующие характеристики:

Для формирования образовательных маршрутов воспитанников по направлению/образовательной области «Физическое развитие» учитываются следующие характеристики:

- возрастной состав (таблица);
- гендерный состав (таблица);
- состав по группам здоровья (таблица);

Группа	Гендерный состав	Группы здоровья	Примечание
Первая группа раннего возраста	М.- Д.-	I - II - III - IV -	
Вторая группа раннего возраста	М.- Д.-	I - II - III - IV -	
Младшая группа	М.- Д.-	I - II - III - IV -	
Средняя группа	М.- Д.-	I - II - III - IV -	
Старшая группа	М.- Д.-	I - II - III - IV -	
Подготовительная	М.-	I -	

группа	Д.-	II - III - IV -	
--------	-----	-----------------------	--

1.5. Планируемые результаты - целевые ориентиры освоения воспитанниками содержания образовательной программы

Планируемые результаты дошкольного образования и воспитания носят отсроченный характер, и в большей мере представляют социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений дошкольников, адекватных их индивидуальным возможностям, отвечающих индивидуальным наклонностям и способностям, и учитывающих особые образовательные потребности. Деятельность всех взрослых участников образовательных отношений через общую деятельность в различных событийных сообществах нацелена на перспективу развития и становления личности ребенка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ (к 3-м годам)	У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
	Ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
	Ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
	Ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;
	Ребёнок осуществляет поисковые и обследовательские действия;
(к 5-ти годам)	Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
	Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
	Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
	Ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
	Ребёнок самостоятелен в самообслуживании;
	Ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

(к 6-ти годам)	Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
	Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
	Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
	Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
	Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
	Ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;
	Ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;
	Ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ОСВОЕНИЯ ОП ДО	
(к концу дошкольного возраста)	У ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
	Ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
	Ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
	Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
	Ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
	Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

	Ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
	Ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
	Ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
	Ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
	Ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;
	Ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Интегративное содержание образовательных областей и области физическое развитие

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Образовательная область	Образовательные задачи
Социально-коммуникативное развитие.	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
Познавательное развитие.	Обогащать знания о двигательных режимах, спорта. Развивать интерес изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
Речевое развитие.	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
Художественно-эстетическое развитие.	Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

2.1.1. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в первой группе раннего возраста (от 1 года 6 месяцев до 2 лет)

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 x 50 x 15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12-18 см.

Ползание, лазанье. Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.

Общеразвивающие упражнения. В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.

В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.

В положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола).

Приседания с поддержкой взрослого.

Подвижные игры

Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее.

С детьми 1 года — 1 года 6 месяцев подвижные игры проводятся индивидуально. С детьми старше 1 года 6 месяцев — индивидуально и по подгруппам (2-3 человека).

Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча).

Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

Примерный список подвижных игр

«Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др.

Самостоятельные игры детей с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями и пр.

2.1.2. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» во второй группе раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за

головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием. Приучать к совместным играм небольшими группами. Поддерживать игры, в которых совершенствуются движения (ходьба, бег, бросание, катание).

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета»

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. - «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

2.1.3. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в младшей группе

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета»

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч вкругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

2.1.4. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в средней группе

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с

выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым илиевым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать,

сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

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

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

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

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

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

2.1.5. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в старшей группе

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

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

доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой или левой ногой в заданном направлении. Обходить мячом круг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. Закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

2.1.6. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в подготовительной группе

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической

скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам(руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего заголовкой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается опол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двух шажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. **Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола ит.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе

Организованная образовательная деятельность					
Базовый вид деятельности	Периодичность				
	Группы раннего возраста	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ №78

Создание условий для двигательной активности

- Гибкий режим;
- Занятия по подгруппам
- Создание условий (оборудование спортзала спортивных уголков в группах, спортивный инвентарь);

Система двигательной деятельности + система психологической поддержки

- Утренняя гимнастика;
- Прием детей на улице в теплое время года;
- Физкультурные занятия;
- Двигательная активность на прогулке;
- Подвижные игры;
- Динамические паузы на занятиях;
- Гимнастика после дневного сна;
- Физические досуги, забавы, игры;
- Спортивно-ритмические гимнастики;
- Игры, хороводы, игровые упражнения.

Система закаливания

- Утренний прием на воздухе в теплое время года;
- Облегченная форма одежды;
- Ходьба босиком по спальне до и после сна;
- Одностороннее проветривание во время сна (+17°C, +19°C);
- Воздушные ванны;
- Обширное умывание;
- Полоскание рта;

Организация рационального питания

- Организация второго завтрака (соки, фрукты);
- Введение овощей и фруктов в обед и полдник;
- Строгое выполнение натуральных норм питания;
- Замена продуктов для детей-аллергиков;
- Соблюдение питьевого режима;
- Индивидуальный подход к детям во время приема пищи;
- Правильность расстановки мебели.

Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья

- Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья;
- Диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники;
- Диагностика физической подготовленности к

ЛЕЧЕБНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Лечебно – профилактические мероприятия

**Профилактика
простудных
заболеваний**

Вакцинация
(профилактические прививки в соответствии
с общероссийским календарем прививок)

Витаминация

Оздоровительные мероприятия

Закаливание

**Дыхательная
гимнастика**

**Упражнения для
профилактики
плоскостопия**

**Упражнения для
формирования и коррекции
осанки**

2.2. Описание системы мониторинга качества физического развития воспитанников

Диагностика индивидуальных физических возможностей детей является частью комплексной педагогической диагностики индивидуального развития детей. Подбор методов и материалов обследования построен на принципе интеграции методик обследования индивидуального развития ребенка, указанных в списке литературы. ГБДОУ № 78 и методик обследования физического развития отечественных авторов, указанных в списке литературы.

Сроки проведения диагностики соответствуют срокам, указанным в основном этапе реализации ООП ДО.

Первичная диагностика проводится в начале учебного года по следующим показателям

I. Физическая подготовленность

- Бег на скорость (10 м/с)
- Прыжки в длину с места (в см)
- Метание вдаль (мешочек 150 гр.) правой левой рукой
- Челночный бег (30 м)

II. Физические качества

- гибкость (высота скамейки 25 см)
- равновесие удерживание равновесия на одной ноге (сек)

Результаты обследования физического развития фиксируются в таблице, что позволяет выявлять особые образовательные потребности воспитанников и объективно оценивать динамику физического развития детей на протяжении всего периода освоения образовательной программы дошкольного образования, вносить изменения в коррекционную работу с воспитанниками.

Итоговая диагностика дает полное представление о динамике развития ребенка в течение года и на этой основе позволяет наметить общие перспективы дальнейшей работы с ним.

2.3. Планирование взаимодействия с родителями, сотрудниками ГБДОУ №78 (в соответствии с перспективным планированием образовательной деятельности)

Месяц	Формы работы		
	Информационная открытость	Р.Собрания, консультация	Открытые мероприятия и др.
Сентябрь	Оформление информационных уголков <input type="checkbox"/> График работы <input type="checkbox"/> Расписание занятий Информация на сайт (по мере проведения мероприятий) <input type="checkbox"/> Единый день детской	<ul style="list-style-type: none">• «Физическая культура – залог здорового развития ребенка»	<ul style="list-style-type: none">• Районные соревнования «Юные велогонщики» Занятие –экскурсия «Безопасность на дорогах»

	дорожной безопасности □ Районные соревнования «Юные велогонщики»		
Октябрь	Оформление информационных уголков • Памятка для родителей «Играем вместе» (Влияние физических упражнений, игр, развлечений на физическое развитие детей)	Памятки для родителей: • Как обеспечить ребенку хороший старт двигательной игровой деятельности (Выбор спортивной секции)	Районные соревнования «Знатоки шашек» • Спортивный досуг: «Шашечный турнир»
Ноябрь	Информация на сайт (по мере проведения мероприятий)	«Развитие физических качеств в подвижных играх»	Районные спортивные соревнования «Семейная спартакиада»
Декабрь	<u>Консультация. на тему:</u> «Оздоровительные мероприятия для детей часто болеющих ОРЗ»	• «Играем вместе» Картотека подвижных игр с умеренной нагрузкой	Спортивные досуги: «Путешествие в страну Здоровья»
Январь	Информация на сайт (по мере проведения мероприятий)	«Планирование основных движений на прогулке в течение недели» (во всех группах)	Музыкально - спортивный праздник «Олимпийская зима»
Февраль	«Русские народные подвижные игры»	Памятка - «Формирование здорового образа жизни»	Организация и подготовка совместного праздника «День Защитника Отечества».
Март	<u>Консультация. на тему:</u> «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой»	«Создание физкультурно-игровой среды в домашних условиях»	Районные спортивные соревнования «Весёлые старты»
Апрель	Информационная ширма: «Дыхательная гимнастика»	Консультация для воспитателей: Игры с мячом на прогулке.	День здоровья
Май	Индивидуальные беседы по результатам мониторинга по физическому развитию.	Обсуждение сценария праздника ко дню защиты детей, изготовление атрибутов к оформлению площадки.	• Районные спортивные соревнования «Легкоатлетическое многоборье» • Единый день детской дорожной безопасности
Июнь	Консультация для родителей «Лето - пора закаляться»	«Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период»	День защиты детей» - «Здравствуй, Лето!»
Июль	Интернет консультация: «Охрана жизни и здоровья детей»	Индивидуальные консультации	Праздник подвижных игр
Август	Консультация для родителей	«Как избежать	Физкультурно-

	«Как организовать активный летний отдых ребенка»	травматизма»	оздоровительный праздник «Быстрее, выше, сильнее!»
--	--	--------------	--

2.4. Перспективный план спортивных развлечений и досугов

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	«Солнышко и дождик»	«Путешествие в осенний лес»	«С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»	«Здравствуй, Осень!»
Октябрь	«Под грибком» (по сказке Сутеева)	«Кто-то в теремочке живет»	«Мы сильные, мы дружные»	«Чтоб расти и закаляться, будем спортом заниматься»
Ноябрь	«Встреча с Мойдодыром»	«Веселая физкультура»	«Путешествие в страну здоровья»	«Спорт – это сила и здоровье»
Декабрь	«Наступает Новый год»	«Наши зимние забавы»	«Физкульт – ура!»	«Зима для ловких, сильных, смелых»
Январь	«Мы мороза не боимся»	«Волшебные превращения»	Зимний спортивный праздник «Загадки Спортландии»	
Февраль	«Поступаем в школу мишки-топтыжки»	«Зимнее путешествие колобка»	«Бравые солдаты»	«Папа, мама, я – спортивная семья»
Март	«Петрушкины забавы»	«Есть в саду у нас закон - вход неряхам запрещен»		
Апрель	«Девочка чумазая»	«Отправляемся в поход»	«Наш веселый стадион»	«Здравствуйте, все!»
Май	«В гостях у Солнышка»	«Наш веселый мяч»	«Солнце, воздух и вода наши верные друзья»	«Я здоровье берегу – быть здоровым хочу!»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Режим двигательной активности детей дошкольного возраста

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) В зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30	2 раза в неделю 30–35
	б) на улице	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30	1 раз в неделю 30–35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5–6	Ежедневно 6–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)			1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20-30	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Материально-технические условия реализации Программы соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в СанПиН

- правилам пожарной безопасности;
- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО к предметно-пространственной среде;
- требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение, предметы).

Кроме групповых помещений для успешной реализации Программы используются: медицинский кабинет, музыкального руководителя; спортивный и музыкальный залы.

На прогулках максимально используется территория ДОУ: площадка для прогулок, физкультурная площадка, участки для наблюдений, экспериментальной деятельности и трудовых действий детей (огород, клумбы, зелёная зона). Развивающая предметно-пространственная среда содержательна, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна; обеспечивает реализацию образовательной программы

Функциональный модуль «Физкультура»

№	Наименование	Количество на	Входит в модуль
1	Батут с держателем	2	
2	Боксерская груша	1	
3	Бубен	1	
4	Велотренажер детский	1	
5	Гантели	20	
6	Гимнастические палки	45	
7	Гребной тренажер	1	
8	Канат	2	+
9	Кегли	55	+
10	Ковр. дорожка	1	
11	Коврик-массажный гофр.	2	
12	Лабиринт	1	
13	Лестница веревочная	1	
14	Магнитофон	1	
15	Музыкальный центр	1	
16	Мат спортивный	2	
17	Мяч цветной (большой)	1	
18	Мяч резиновый	5	
19	Мячи средние	15	
20	Мячи теннисные	10	+

21	Мячи (фитболы)	3	
22	Обручи	15	+
23	Палочки эстафетные	2	
24	Ракетки для бадминтона	4	
25	Стойки переносные (комплект)	3	+
26	Стенка гимнастическая	3	
27	Скакалка	17	

Функциональный модуль «Уличное пространство»

№	Наименование	Количество
1	Мяч	5
2	Обруч	5
3	Набор для игры в хоккей	2
4	Гимнастический набор(палочки ,стойки)	3
5	Машины	4
6	Канат	2
7	Мячи теннисные	10

Общие компоненты функциональных модулей

№	Наименование	Количество
1	Акустическая система	1
2	Видеокамера цифровая	2
3	Информационный уголок для родителей	3
4	CD-плеер	7
5	Телевизор	3
6	Музыкальный центр	3
7	Мультимедийный проектор	1
8	МФУ	5
9	Фотоаппарат цифровой	1
10	Рабочий стол педагога	7
11	Набор коробов для хранения деталей, игрушек	+

3.3.Методическое обеспечение образовательного процесса:

1.Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя груп-за.-М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
4. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
5. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
6. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.-М.: Мозаика – Синтез, 2013г.
8. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2013г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в группе раннего возраста (2-3 года)

	<u>Упражнения в равновесии</u>	<u>Катание, бросание, ловля, метание</u>	<u>Ползание, лазанье</u>	<u>Прыжки</u>
Сентябрь	Развивать разнообразные виды движений. Обучать детей ходьбе не опуская головы, сохраняя направление движения. Учить сохранять правильную осанку в положении стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Приучать действовать совместно с педагогом. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках на месте Закреплять умение ползать.			
	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м)	Катание мяча двумя руками педагогу	Ползание на четвереньках к педагогу	Прыжки на двух ногах на месте
Октябрь	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя равновесие. Приучать действовать совместно с педагогом и детьми. Учить сохранять правильную осанку в положении стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить удерживать равновесие при перешагивании через веревку. Учить ползанию на четвереньках по прямой. Закреплять умение прокатывать мяч в заданном направлении. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; играть в подвижные игры			
	Ходьба с перешагиванием через веревку	Катание мяча одной рукой педагогу Катание мяча друг другу	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м)	
Ноябрь	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя направление движения. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках продвигаясь вперед обучать прокатыванию мяча под дугу в положении стоя. Закреплять умение ползать. Учить реагировать на сигналы «беги», «кати», «стой» и др.; играть в подвижные игры.			

	Ходьба с перешагиванием через гимнастическую палку	Катание мяча под дугу, стоя (расстояние 50–100 см)	Ползание на четвереньках по доске, лежащей на полу	Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперед
Декабрь	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя координацию. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать перешагиванию через предметы. Учить прокатывать мяч под дугу из положения сидя, бросать мяч вперед двумя руками снизу. Закреплять умение ползать на четвереньках, осваивать ползание по наклонной доске. Учить реагировать на сигналы «беги», «кати», «бросай» «стой» и др.; играть в подвижные игры			
	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см)	Катание мяча под дугу и сидя (расстояние 50–100 см) Бросание мяча вперед двумя руками снизу	Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см	-
Январь	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя координацию. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках через шнур (линию). Обучать бросанию мяча двумя руками от груди. Развивать умение ползать на четвереньках, учить ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке. Учить реагировать на сигналы «беги», «бросай», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			
	Ходьба по доске, положенной на пол	Бросание мяча вперед двумя руками от груди	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Прыжки на двух ногах через шнур (линию)
Февраль	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя направление движения. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить бросать мяч двумя руками разными способами (из-за головы, через веревку). Учить подлезать в воротца. Учить реагировать на сигналы «беги», «бросай», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.			

	Ходьба по доске, приподнятой над полом на 5 см.	Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы Бросание мяча вперед двумя руками через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м,	Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см)	-
Март	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать умению отталкиваться двумя ногами в прыжках через две параллельные линии. Учить бросать мяч через сетку. Учить перелезть через бревно. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			
	Ходьба по гимнастической скамейке	Бросание мяча вперед двумя руками через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.	Перелезание через бревно	Прыжки на двух ногах через две параллельные линии (10–30 см)
Апрель	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохранять перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать метанию на дальность и в цель. Учить лазать по лесенке-стремянке. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			

	Ходьба по бревну (ширина 20–25 см)	Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой Метание в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.	Лазанье по лесенке-стремянке	-
Май	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить удерживать равновесие после кружения на месте. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках в высоту с места. Учить ловить мяч, брошенный воспитателем. Учить лазать по гимнастической стенке вверх и вниз. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			
	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках)	Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом	Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

<p><u>Ходьба</u></p>	<p><u>первое полугодие</u></p> <p>Ходьба подгруппами Ходьба всей группой Ходьба парами Ходьба по кругу, взявшись за руки Ходьба с изменением темпа Ходьба с переходом на бег, и наоборот</p>	<p><u>ПОДКЛЮЧИТЬ ВО ВТОРОМ ПОЛУГОДИИ</u></p> <p>Ходьба с изменением направления Ходьба врассыпную (после 2 лет 6 месяцев) Ходьба обходя предметы Ходьба приставным шагом вперед Ходьба приставным шагом в стороны</p>
<p><u>Бег.</u></p>	<p>Бег подгруппами Бег всей группой в прямом направлении Бег друг за другом Бег в колонне по одному</p>	<p>Бег в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно) Бег с изменением темпа Бег между двумя шнурами Бег между двумя линиями (расстояние между ними 25–30 см)</p>
<p><u>Подвижные игры</u></p>	<p>С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».</p> <p>С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».</p> <p>С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».</p> <p>С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнздышках», «Через ручеек».</p> <p>На ориентировку в пространстве «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».</p>	

Перспективный план обучения основным движениям детей младшей группы

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	Задачи: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.			
	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.			
	Ходьба между двумя линиями	Прыжки на двух ногах на месте	Прокатывание мячей	Ползание с опорой на ладони и колени
Октябрь	Задачи: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках.			
	Ходьба по гимнастической доске Ходьба и бег между предметами	Прыжки на двух ногах через шнур Прыжки из обруча в обруч	Прокатывание мячей друг-другу из положения сидя Прокатывание мячей в прямом направлении	Ползание между предметами Лазание под шнура
Ноябрь	Задачи: Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу; между предметами, развивая координацию движений и глазомер. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; по гимнастической доске развивая координацию движений.			
	Ходьба по гимнастической доске (ширина 25см, длина 2– м) Ходьба до предмета с выполнением задания	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед (расстояние 3–4м) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Прокатывание мячей в прямом направлении Прокатывание мячей между предметами	Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами Ползание на четвереньках по гимнастической доске
Декабрь	Задачи: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе между предметами и по ограниченной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять детей в			

	прокатывании мяча друг другу, между предметами. Упражнять в ползании на повышенной опоре, умении группироваться при лазании под дугу.			
	Ходьба между предметами Ходьба по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед Прыжки со скамейки (высота 20см)	Прокатывание мячей друг другу. Прокатывание мяча между предметами.	Ползание под дугу (высота 50 см) Ползание по доске с опорой на ладони и колени
Январь	Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять детей в прыжках на двух ногах продвигаясь вперед; между предметами. Упражнять в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании на высоких четвереньках; в ползании под дугу, не касаясь руками пола, развивая координацию движений.			
	Ходьба по доске (ширина 15 см)	Прыжки из обруча в обруч (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) Прыжки на двух ногах между предметами (4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого)	Прокатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь (расст. между детьми 1–1,5м)	Ползание на высоких четвереньках в прямом направлении (Расст. не более 3 м.) Ползание под дугу, не касаясь руками пола
Февраль	Задачи: Повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.			
	Ходьба с перешагиванием через шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами – 30 см) Ходьба по доске, приседая на середине и выполняя хлопок в ладоши перед собой	Прыжки из обруча в обруч Прыжки с высоты	Прокатывание мяча между набивными мячами (4–5 штук на расстоянии 50 см один от другого) Бросание мяча через шнур двумя руками	Подлезание под шнур в группировке (высота 50 см от пола) Лазание под дугу в группировке
Март	Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить прыжки между предметами; разучить прыжки в длину с места. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. развивать ловкость при прокатывании мяча. Упражнять в ползании на повышенной опоре. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках в прямом направлении.			

	Ходьба по гимнастической доске, боком приставным шагом с приседанием на середине Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см)	Прыжки между предметами «змейкой» Прыжки на двух ногах через 2 линии одновременно (ширина 15 см)	Катание мячей друг другу из разных и.п. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени Ползание на четвереньки, с опорой на ладони и стопы в прямом направлении
Апрель	Задачи: Повторить прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях; повторить ползание между предметами.			
	Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25см) Ходьба по гимнастической скамейке колонной по одному	Прыжки на двух ногах через линии (поряд 3-4) Прыжки из кружка в кружок	Прокатывание мяча друг другу сидя на пол – ноги скрестно (расстояние между детьми 2 м) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Ползание на высоких четвереньках Ползание на ладонях и коленях между предметами
Май	Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами. Разучить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Повторить упражнения в ползании.			
	Ходьба по доске, боком приставным шагом с выполнением заданий Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см)	Прыжки между предметами «змейкой» (6–8 шт. на расст. 30–40 см) Прыжки одновременно через 2 шнура (ширина 15 см)	Катание мячей друг другу из разных и.п. (расст. 2 м) Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы в прямом направлении (не более 3 м)

Перспективный план обучения основным движениям детей средней группы

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании на месте, при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. Упражнять детей в лазанье под шнур.			
	Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Ходьба на носках по доске, лежащей на пол	Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед расстояние 3-4 м Подпрыгивание на месте на двух ногах доставая предмет	Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).
Октябрь	Задачи: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, в прямом направлении развивая точность направления движения. Упражнять в лазанье под дугу, не касаясь руками пола.			
	Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и , перепрыгиванием через косичку Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (6-8 плоских обручей вплотную	Прокатывание мячей друг другу (расстояние между шеренгами 2 м) Прокатывание мяча между 4-5 предметами Прокатывание мяча в прямом направлении Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловле мяча двумя руками. Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении	Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см не касаясь руками пола

		<p>один к другому).</p> <p>Прыжки на двух ногах через 4-5 линий</p> <p>Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук),</p>		
Ноябрь	<p>Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; Упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке, повторить ползание на четвереньках.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров)</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см)</p> <p>Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу</p> <p>Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз).</p> <p>Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м)</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе , подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p>
Декабрь	<p>Задачи: Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; ходьбе колонной по одному. Упражнять детей в перестроении в пары на месте. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие; упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами, при перебрасывании мяча друг</p>			

другу. Повторить ползание на четвереньках. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.				
<p>Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) Бег по дорожке (ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в</p>	<p>Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.</p>	<p>Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу. Расстояние между предметами 1 м. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу). Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</p>	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьему». Дистанция 3-4 м. . Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p>	

	ладоши и пройти дальше			
Январь	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; умение правильно подлезать под шнур.</p>			
	<p>Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе; руки за головой. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше</p>	<p>Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат; шнур, справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. Дистанция 3 м</p> <p>Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см)</p> <p>Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой</p>	<p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу)</p> <p>Отбивание мяча о пол</p> <p>Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьей» на расстоянии 3 м</p> <p>Лазанье под шнур боком; прямо, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.</p> <p>Шнур натянут на высоте 50 см от уровня пола.</p>
Февраль	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; с выполнением заданий по команде инструктора; в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ходьбе с изменением направления движения. Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках из обруча в обруч; между предметами; через линию; на двух и одной ноге с продвижением вперед. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять детей; в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках, высоких четвереньках в прямом направлении на повышенной опоре.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со</p>	<p>Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см</p> <p>Прыжки через шнур,</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).</p> <p>Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли в две</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и</p>

	<p>скамейки (не прыгая) Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать).</p>	<p>положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить Прыжки на двух ногах до кубика (кубик на расстоянии 3 м от скамейки) Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м)</p>	<p>линии (по 4-5 штук) Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу)</p>	<p>колени Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по-медвежьи».</p>
Март	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, беге врассыпную, беге с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. Упражнять в бросании мячей через сетку; повторить прокатывание мяча между предметами. Упражнять в ползании на животе по скамейке; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи».</p>			
	<p>Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого Ходьба и бег по наклонной доске</p>	<p>Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Прыжки в длину с места</p>	<p>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и</p>

	<p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по доске, положенной на пол боком приставным шагом, руки за голову</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на поясе</p>	<p>Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию (расстояние между шнурами 0,5 м).</p>	<p>врозь). Расстояние 2 м</p> <p>Прокатывание мяча между предметами «змейкой» (две линии кубиков или набивных мячей - 5 штук на расстоянии 40 см один от другого.</p>	<p>колени с мешочком на спине</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи»</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз</p>
Апрель	<p>Задачи: Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках.</p>			
	<p>Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	<p>Прыжки на двух ногах через препятствия (5-6 брусков, высота 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого.</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед, дистанция 3 м</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч - 5-6 плоских обручей на расстоянии 0,5 м</p>	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).</p> <p>Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча</p> <p>Отбивание мяча от пола одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками</p> <p>Метание мешочков на дальность</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p>

Май	<p>Задачи: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в ползании по скамейке. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить метание в вертикальную цель.</p>			
	<p>Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше</p> <p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой</p>	<p>Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см)</p> <p>Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см)</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте</p>	<p>Прокатывание мяча (большой диаметр) между предметами «змейкой»</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу способом двумя руками снизу</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы).</p> <p>Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p> <p>Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча)</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее</p>

Перспективный план обучения основным движениям детей старшей группы

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	Задачи: Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту(достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.			
	Упражнять детей в ходьбе по скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.	Продолжать учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами, положенными вдоль зала.	Продолжать упражнять в прыжках в высоту с места и бросках мяча вверх. Совершенствовать броски мяча о пол между шеренгами.	Ползание с опорой на ладони и колени
Октябрь	Задачи: Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча; в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; прыжках на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперёд. Учить передавать мяч двумя руками от груди. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.			
	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; Учить прыгать на препятствия(высота 20см).	Прокатывание мячей друг-другу из положения сидя Продолжать упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м ;	Закреплять умение ползать на четвереньках с перелазанием через препятствия (скамейка). Закреплять ползание на четвереньках между предметами и ходьбе по скамейке боком приставным шагом. Продолжать упражнять в

				ползании на четвереньках с преодолением препятствий и ходьбе по гимнастической скамейке , на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше.
Ноябрь	Задачи: Упражнять детей в подлезании под шнур прямо и боком; прыжках на правой и левой ноге попеременно. Закреплять умение ходить между предметами на носках, руки за головой. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.			
	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Продолжать упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно и ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед;	Упражнять в ведении мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6м, 2-3 раза упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Закреплять умение ползать по скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; ходьбе на носках, руки за головой, между мячами.
Декабрь	Задачи: Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; Продолжать упражнять в ходьбе по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переходя на гимнастическую скамейку; прыжках на двух ногах, между набивными мячами. Ходить по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Совершенствовать прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком зажатом между колен. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.			
	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5м, Продолжать учить прыгать в длину с места.	Продолжать совершенствовать переброску мячей друг другу в парах. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу двумя руками	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге,

			снизу и ловля с хлопком в ладоши. Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер;	продвигаясь вперёд; Упражнять в ползании по прямой, подталкивая мяч головой и прокатывании набивного мяча.
Январь	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.			
	продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, балансируя руками	упражнять в прыжках с ноги на ногу	Учить перебрасывать малый мяч одной рукой и ловить его после отскока о пол двумя руками в шеренгах. совершенствовать перебрасывание мяча друг другу.	Упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе по скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше и прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Упражнять в переползании через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезании под дугу;
Февраль	Задачи: Продолжать упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине, ходьбе на носках между кеглями, и прыжках на двух ногах через шнуры. Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой			

	и за спиной, в прыжках на двух ногах и бросках малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер			
		Прыжки из обруча в обруч Прыжки с высоты; Разучить прыжок в высоту с разбега; Продолжать упражнять детей в прыжках через скакалку на месте и продвигаясь вперёд. Продолжать упражнять в прыжках в длину с разбега.	Прокатывание мяча между набивными мячами(4–5 штук на расстоянии 50 см один от другого) Бросание мяча через шнур двумя руками	Подлезание под шнур в группировке (высота 50 см от пола) Упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола
Март	Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны и ползании по скамейке на ладонях и ступнях.			
	упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре;	Упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи. Продолжать учить прыгать в высоту с разбега;	разучить упражнения с прокатыванием мяча;	в прокатывании обручей друг другу с расстояния 3м и пролезании в обруч.
Апрель	Задачи: Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, в перепрыгивании через шнур вправо и влево продвигаясь вперёд; Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.			
	Упражнять в ходьбе на носках между набивными мячами, руки на пояс.	Упражнять в сохранении равновесия и прыжках. Продолжать упражнять в перепрыгивании через шнур вправо и влево продвигаясь вперёд.	Прокатывание мяча друг другу сидя на пол – ноги скрестно (расстояние между детьми 2 м)	Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.

Май	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; Развивать выносливость в непрерывном беге;			
	Ходьба по доске, боком приставным шагом с выполнением заданий	Повторить упражнения в прыжках и с мячом. Упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер;	повторить игровые упражнения с мячом.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы в прямом направлении (не более 3 м)

Перспективный план обучения основным движениям детей подготовительной группы

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	Задачи: Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; с соблюдением дистанции; с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); в чередовании ходьбы и бега по сигналу. Упражнять детей в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Развивать точность движений, ловкость при переброске мяча. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить прыжки через шнуры, из обруча в обруч. Повторить лазанье под шнур, не задевая его; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.			
	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи,	Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.; расстояние между мячами 4	Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) Переброска мячей (диаметр 20–25 см) двумя руками из-за	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Упражнение в ползании — «крокодил». Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь

	<p>последовательно через каждый</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого</p>	<p>см).</p> <p>Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м</p> <p>Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м):</p>	<p>головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м)</p> <p>Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.</p> <p>Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу</p> <p>Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд).</p> <p>Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд)</p>	<p>двумя руками, хват рук с боков</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.</p> <p>Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»).</p>
Октябрь	<p>Задачи: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; с изменением направления движения по сигналу; в ходьбе с высоким подниманием колен; закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; беге враспынную. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений, ловкость в упражнениях с мячом; повторить упражнения в ведении мяча. Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием</p>			

	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза)</p> <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками; руки за голову.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см)</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м)</p> <p>Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м)</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.</p>	<p>Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками</p> <p>Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).</p>	<p>Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).</p> <p>Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p> <p>Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м.</p> <p>Ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. .</p>
Ноябрь	<p>Задачи: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; с изменением направления движения; «змейкой» между предметами; с изменением темпа движения; в ходьбе с высоким подниманием колен;</p> <p>Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру). Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; в прыжках через короткую скакалку. Упражнять в бросании мяча друг другу; повторить ведение мяча с продвижением вперед; закреплять пройденный материал в эстафетах. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в лазании под дугу.</p>			
	Ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом	Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без	Эстафета с мячом «Мяч водящему».	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с

	<p>двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.)</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.</p>	<p>паузы (расстояние между шнурами 40 см)</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. (длина шнура 4-5 м)</p>	<p>«Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.</p> <p>Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</p> <p>Передача мяча в шеренгах</p> <p>Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м).</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.</p> <p>Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)</p>	<p>мешочком на спине.</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).</p> <p>Лазанье под дугу.</p> <p>Ползание «по-медвежьей» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м)</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).</p>
Декабрь	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Повторить упражнение в прыжках; упражнять детей в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в подбрасывании малого мяча. Упражнять в ползании по скамейке на животе; «по-медвежьей».</p>			
	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные	Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи	Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в

	<p>мячи Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам). Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p>	<p>Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м) Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м).</p>	<p>«комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами . Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежь»)» Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.</p>
Январь	<p>Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; с изменением направления движения. Упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки на двух ногах через препятствие; упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании по скамейке; в ползании на четвереньках.</p>			
	<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. Ходьба по гимнастической</p>	<p>Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) Прокатывание мяча между</p>	<p>Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. Ползание по гимнастической</p>

	<p>скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.</p>	<p>Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу)</p>	<p>предметами, стараясь не задевать их</p> <p>Игровое упражнение «Поймай мяч»</p> <p>Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши</p>	<p>скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).</p>
Февраль	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; повторить ходьбу со сменой темпа движения; в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу). Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в переброске мяча; в метании мешочков. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; ползании на четвереньках между предметами; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p>			
	<p>Равновесие — Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову</p> <p>Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам,</p>	<p>Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (6—8 шт.; расстояние между шнурами 50 см)</p> <p>Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге</p> <p>Подскоки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка), продвигаясь вперед (дистанция 8-10 метров)</p> <p>Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук (5-</p>	<p>Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками (расстояние между шеренгами 3 м.)</p> <p>Передача мяча друг другу в кругу влево и вправо.</p> <p>Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант)</p> <p>Бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол (дети стоят на расстоянии 2 м от стенки).</p>	<p>Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком (шнур на высоте 50 см от пола)</p> <p>Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.).</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p>

	<p>держась за руки</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м)</p>	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	
Март	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в ходьбе в колонне по одному; повторить ходьбу с выполнением заданий; в беге врассыпную. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить упражнения в прыжках. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; эстафеты с мячом. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.</p> <p>Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно</p>	<p>Прыжки- передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м)</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии</p> <p>Прыжки на одной ноге через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина</p>	<p>Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками (упражнения с малым мячом)</p> <p>Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку (веревку натянутую на высоте поднятой вверх руки ребенка) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по</p>	<p>Ползание под шнур, на высоте 40 см от пола, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьей»</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках «Кто быстрее» (дистанция 6-8 м)</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p>

	<p>балансируют (или руки на пояс) Ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову</p>	<p>шнура 3 м). Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p>	<p>выбору детей. Метание мешочков в горизонтальную цель. Переброска мячей в парах (способ произвольный) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p>	<p>Лазанье на гимнастическую стенку до четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).</p>
Апрель	<p>Задачи: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; в колонне по одному; с выполнением заданий; в построении в пары. Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках; в прыжках в длину с разбега. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу; в метании мешочков на дальность. Упражнять в ползании.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы</p>	<p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед перепрыгивая его то справа, то слева попеременно (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Прыжки в длину с разбега. 3-4 шага, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги Прыжки на двух ногах,</p>	<p>Переброска мячей в шеренгах одной рукой с замахом от плеча (расстояние между шеренгами 3 м) и ловлей мяча после отскока о пол двумя руками Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). Метание мешочков на дальность способом от плеча Бросание мяча в шеренгах (расстояние между детьми 3 м)</p>	<p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).</p>

	Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).	продвигаясь вперед Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров)		
Май	Задачи: Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному; по кругу; в ходьбе и беге враспынную; с выполнением заданий по сигналу. Упражнять в равновесии при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом; упражнять детей в бросании малого мяча о стенку; в метании мешочков на дальность. Повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти не прыгая Ходьба между предметами с мешочком на голове. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. Ходьба по рейке гимнастической скамейки,	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м) Прыжки на двух ногах между предметами Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт., расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии Прыжки между предметами на правой и левой ноге.	Броски малого мяча о стену одной рукой (расстояние до стенки 2 м) и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т. п.) Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом баскетбольный вариант (дистанция 6-10 м). Метание мешочков в вертикальную цель замах от плеча (расстояние до цели 3-4 м).	Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча . Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьему»

	<p>приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс).</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове</p>		<p>Метание мешочков на дальность использовать ориентиры: кегли, кубики, флажки</p>	
--	--	--	--	--