

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ШКОЛА «МОРОЗКО»

123060, г.Москва, ул.Расплетина, д.17 кор.2, тел. (499)194-60-10 [moris69@mail.ru](mailto:moris69@mail.ru)

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
протокол №1  
от 30 августа 2019 г.



Утверждаю  
Директор  
С.Б.Морозова

Рабочая программа

по реализации образовательной области «Физическое развитие»

составлена на основе основной образовательной программы  
дошкольного образования «От рождения до школы»  
под ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой

срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:  
Красавин М.А. - педагог

Москва, 2019 г.

## **Пояснительная записка**

В соответствии с ФГОС ДО реализация основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой включает в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

**Основная цель образовательной области «Физическое развитие»** формирование здорового, физически развитого ребёнка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре, и испытывающего желание выполнять физические упражнения.

### **Задачи ОО «Физическое развитие»:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей
- формирование двигательных навыков - воспитание любви к физическим упражнениям - воспитание интереса к спорту.

### **Направления ОО «Физическое развитие»:**

- 1.Здоровье (формирование здорового образа жизни, укрепление и сохранение физического и психического здоровья детей).
- 2.Физическая культура (развитие физических качеств, овладение основными движениями).

### **Основные задачи реализации в программе «От рождения до школы».**

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей
- правильное формирование опорно-двигательной системы организма - совершенствование функций детского организма.

Образовательные:

- формирование двигательных навыков
- овладение детьми элементарными знаниями о своём организме, о роли физических упражнений в жизни человека, способами укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в физических упражнениях - привитие грациозности, выразительности движений
- формирование двигательного творчества.

### **Принципы реализации задач ОО «Физическое развитие»:**

- индивидуализации
- наглядности
- сознательности и активности
- систематичности - постепенности - доступности.

### **Средства реализации ОО «Физическое развитие»:**

- совместная деятельность взрослых и детей
- непосредственно образовательная деятельность: физкультурная деятельность, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта, спортивные упражнения;
- образовательная деятельность в режимных моментах: индивидуальная работа с детьми, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, гимнастика после дневного сна, досуги, спортивные праздники, развлечения.
- самостоятельная деятельность детей: игровые упражнения, подвижные игры, имитационные движения.
- образовательная деятельность в семье: деятельность в спортивных секциях, совместные игры, посещение бассейна.

### **Методы реализации ОО « Физическое развитие»:**

- общепедагогические: наглядные, словесные, практические
- специфические: игровой, соревновательный, круговой тренировки.

### **Приёмы ОО « Физическое развитие»:**

- наглядные (имитация, подражание; демонстрация способов выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий: игрушки, фотографии, видеофильмы; использование зрительных ориентиров)
- словесные (описания, объяснения, комментирование упражнений, указания, распоряжения, команды, беседы)
- практические (выполнение движений, повторение упражнений).

### **Актуальность программы.**

Данная программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области « Физическое развитие».

Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных, государственных, образовательных стандартов дошкольного образования.

### **Особенности структуры программы:**

- гибкость выбора программного содержания с учётом уровня развития ребёнка
- охват всех возрастных периодов ( от рождения до школы)
- разработка полного учебно- методического комплекта к программе.

### **Режим двигательной активности (количество и длительность деятельности в минутах в зависимости от возраста детей).**

Утренняя гимнастика: ежедневно. 2-3 года 4-5 минут, 3-4 года 5-6 минут, 4-5 лет 6-8 минут, 5-6 лет 8-10 минут, 6-7 лет 10-12 минут.

Физкультурная деятельность в помещении: 2 раза в неделю, на улице 1 раз в неделю. 2-3 года 8-10 минут, 3-4 года 15-20 минут, 4- 5 лет 20-25 минут, 5-6 лет 25-30 минут, 6-7 лет 30-35 минут.

Физкультминутки в середине статической деятельности: со всеми возрастами ежедневно 3-5

минут. Подвижные, спортивные игры и упражнения на прогулке: ежедневно 2 раза утром и вечером 2-3 года 8-10 минут, 3-4 года 15-20 минут, 4-5 лет 20-25 минут, 5-6 лет 25-30 минут, 6-7 лет 30-35 минут.

Деятельность в бассейне: 3-4 года 15-20 минут, 4-5 лет 20-25 минут, 5-6 лет 25-30 минут, 6-7 лет 30-35 минут.

Физкультурный досуг 1 раз в месяц: 3-4 года 20 минут, 4-5 лет 20 минут, 5-6 лет 30-35 минут, 6-7 лет 40 минут.

Физкультурный праздник: 2 раза в год. 4-5 лет до 45 минут, 5-6 лет до 60 минут, 6-7 лет до 60 минут.

День здоровья: со всеми возрастами 1 раз в квартал.

Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования: все возраста ежедневно.

Самостоятельные подвижные и спортивные игры: все возраста ежедневно.

### **Использование парциальной программы.**

Используется программа «Будь здоров малыш! Автор Дюнова А.П. составлена на основе программы Глазыриной Л.Д. «Физическая культура дошкольникам», Волошиной Л.Н., Куриловой Т.В. «Играйте на здоровье!»

Цель программы: оптимально реализовать оздоровительное, образовательное и воспитательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка, посредством организации и проведения нетрадиционной деятельности по физической культуре.

Задачи:

- формировать представления, умения и навыки в подвижных, спортивных играх и игровых упражнениях
- формировать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- развивать физические качества
- воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижную игру -развивать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

- ребёнок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения
- в двигательной деятельности самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр
- через движения передаёт своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости в своих движениях
- постоянно проявляет самоконтроль и самооценку
- стремится к лучшему результату, физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счёт имеющегося двигательного опыта
- снижение количества заболеваний.

## Комплексно-тематическое планирование. Приложения №1,2,3,4,

### Комплексно-тематическое планирование

#### Приложение №1. Вторая группа раннего возраста

**1 квартал** Общие задачи: вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в физкультурной деятельности, учить детей выполнять движения вместе с преподавателем в игровой форме

Месяц	Задачи 1-й недели	Задачи 2-й недели	Задачи 3-й недели	Задачи 4-й недели
Сентябрь	Комплекс упражнений «Любимые игрушки» Упражнения: «Часики»-наклоны головы вправо, влево. «Погремушка»-хлопки в ладоши. «Неваляшка»-наклоны туловища вправо, влево. «Гномик»-приседают. «Мячики»-прыгают на месте. «Птичка»-машут руками.	Комплекс упражнений «Любимые игрушки»	Комплекс упражнений «Любимые игрушки»	Комплекс упражнений «Любимые игрушки»
Октябрь	Комплекс упражнений «Серенький зайчишка»	Комплекс упражнений «Серенький зайчишка»	Комплекс упражнений «Весёлые жучки» В комплекс включается ползание, опираясь на ладони и колени.	Комплекс упражнений «Весёлые жучки» В комплекс включается ползание, опираясь на ладони и колени, подползание под дугу.

Ноябрь	Комплекс упражнений «Звонкие погремушки» Упражнения выполняются с предметами погремушками.  Подвижная игра: «Лягушки».	Комплекс упражнений «Переезд на дачу».	Комплекс упражнений «Звонкие погремушки» Упражнения выполняются с предметами погремушками.	Комплекс упражнений «Ловкий зайчик».
--------	---	--	---	--------------------------------------

## 2квартал

Общие задачи: развивать точность и правильность выполнения упражнений, умение действовать сообща в процессе выполнения физических упражнений.

Месяц	Задачи 1-й недели	Задачи 2-й недели	Задачи 3-й недели	Задачи 4-й недели
Декабрь	Ходьба стайкой за преподавателем; ходьба по доске, лежащей на полу, ползание на четвереньках по прямой 3-4м; прыжки на двух ногах на месте.  Подвижная игра: «Через ручеёк».	Ходьба стайкой за преподавателем; ходьба в прямом направлении с перешагиванием через предмет высотой 10-15см; прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд. Подвижная игра: «Птички летают».	Ходьба, бег стайкой за преподавателем; подлезание под воротца, катание мяча двумя руками; прыжки на двух ногах через шнур.  Подвижная игра: «Догоните меня!».	Учить детей ходьбе по кругу, взявшись за руки; ходьба по доске; ползание по наклонной доске; бросание мяча двумя руками снизу; прыжки на двух ногах на месте.  Подвижная игра: «Солнышко и дождик».

<p>Январь</p>	<p>Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь; упражнять в ходьбе по наклонной доске; учить бросать мяч в горизонтальную цель (корзина); упражнять в прыжках через две параллельные линии(10-30см).</p> <p>Подвижная игра: «Через ручеёк».</p>	<p>Развивать у детей умение организованно перемещаться в определённом направлении; подлезать под воротца; катать мяч под дугу стоя, сидя; упражнять в прыжках на месте на двух ногах.</p> <p>Подвижная игра: «Птички летают».</p>	<p>Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, в умении слышать сигналы и реагировать на них; выполнять броски мяча вперёд двумя руками снизу через шнур(на уровне груди ребёнка); выполнять прыжки через две параллельные линии.</p> <p>Подвижная игра:»Солнышко и дождик».</p>	<p>Развивать умение ловить мяч, брошенного взрослым с расстояния 50-100см;ходить в прямом направлении с перешагиванием через предметы высота 10-15см; упражнять в прыжках на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд.</p> <p>Подвижная игра: «По ровненькой дорожке».</p>
---------------	---	---	--	---

<p>Февраль</p>	<p>Учить детей ходить и бегать в колонне по одному; упражнять в метании мячей на дальность правой и левой рукой; упражнять в ползании по прямой на четвереньках (3-4 м); в прыжках в обруч и из него.</p> <p>Подвижная игра: «Воробушки и кот».</p>	<p>Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; в метании мешочков на дальность правой и левой рукой; в подлезании под воротца на четвереньках.</p> <p>Подвижная игра: «Зайка беленький сидит».</p>	<p>Упражнять в бросании мяча двумя руками из-за головы через шнур(на уровне груди ребёнка); в прыжках через две параллельные линии(10-30см); в ползании по доске.</p> <p>Подвижная игра: «По ровненькой дорожке».</p>	<p>Учить бросать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой; катать мяч двумя руками в воротца; упражнять в прыжках на месте в подлезании под воротца.</p> <p>Подвижная игра: «Солнышко и дождик».</p>
----------------	---	--	---	--

### 3 квартал

Общие задачи: прививать навыки совместного действия в общем для всех темпе; развивать умение ходить и бегать, координируя движения рук и ног, не опуская головы; развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Месяц	Задачи 1-й недели	Задачи 2-й недели	Задачи 3-й недели	Задачи 4-й недели
Март	<p>Упражнять в ходьбе по доске с перешагиванием через предметы; в ползании по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; в прыжках через 3 параллельные линии.</p> <p>Подвижная игра: «Доползи до погремушки».</p>	<p>Упражнять в бросании мяча вперёд двумя руками снизу через шнур (на уровне груди ребёнка); в ползании по наклонной доске; в прыжках, слегка продвигаясь вперёд; в катании мяча двумя руками и одной взрослому.</p> <p>Подвижная игра: «Найди свой домик».</p>	<p>Упражнять в ползании и подлезании; в бросании мяча двумя руками из-за головы с расстояния 1, 1,5 м через шнур, натянутый на уровне роста ребёнка; в прыжках на двух ногах на месте.</p> <p>Подвижная игра: «Солнышко и дождик».</p>	<p>Развивать умение катать мяч друг другу; ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками; быстро реагировать на сигнал; бегать в прямом направлении в произвольном темпе.</p> <p>Подвижная игра: «Принеси предмет», «Жучки».</p>
Апрель	<p>Упражнять детей в ходьбе по г. скамейке; в прыжках на двух ногах через три-четыре линии; в пролезании в обруч, поставленный горизонтально; совершенствовать метание на дальность правой и левой рукой.</p> <p>Подвижная игра: «Найди свой домик».</p>	<p>Упражнять в подлезании под дугу; в прыжках на двух ногах на месте; в ходьбе по наклонной доске; в ловле мяча, брошенного взрослым.</p> <p>Подвижные игры: «Не наступи на линию», «Жучки».</p>	<p>Упражнять детей в беге в колонне 3040 сек. непрерывно в медленном темпе; в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; в прыжках на двух ногах через три-четыре линии.</p> <p>Подвижная игра: «По ровненькой дорожке».</p>	<p>Упражнять детей в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; в метании мяча на дальность двумя руками из-за головы; в подлезании под дугу.</p> <p>Подвижная игра «Мой весёлый, звонкий мяч».</p>



Май	Упражнять в ходьбе по скамейке; в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подвижная игра: «Догони мяч».	Упражнять детей в катании мяча в цель; в ходьбе по доске, с перешагиванием предметов(высота 1015см); в прыжках, слегка продвигаясь вперёд; в ползании под несколькими дуг. Подвижная игра: «Жучки».	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; повторить прыжок в длину с места; упражнять в ползании под несколькими дугами. Подвижная игра: «Догони мяч».	Упражнять детей в лазаньи по гимнастической стенке (высота 1,5м); в метании мешочков; в прыжках на двух ногах; в прыжках вверх, касаясь предмета, находящегося в 10-15см от поднятой руки ребёнка; в ползании по г. скамейке. Подвижная игра: «Воробушки и автомобиль».
-----	--	--	--	--

**Приложение № 2. Младшая группа**

**1 квартал** Общие задачи: учить ходьбе и бегу, координируя движения рук и ног, не опуская головы; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках; развивать умение действовать сообща в процессе выполнения физических упражнений; выполнять правила подвижных игр.

Месяц	Задачи 1-й недели	Задачи 2-й недели	Задачи 3-й недели	Задачи 4-й недели
-------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

сентябрь	<p>Упражнять детей в ходьбе стайкой за воспитателем.</p> <p>Ходьба между двумя линиями</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>Катание мяча друг другу на расстояние 1м. Ползание на четвереньках на ладонях и коленях.</p> <p>Подвижная игра: «Бегите ко мне!».</p>	<p>Ходьба и бег в прямом направлении за воспитателем.</p> <p>Ходьба и бег между двумя линиями.</p> <p>Перепрыгивание через шнур, положенный на пол.</p> <p>Катание мяча друг другу расстояние 1,5м. Ползание с пролезанием через воротца.</p> <p>Подвижная игра: «Солнышко и дождик».</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>Ходьба по доске.</p> <p>Прыжки в обруч, из обруча. Катание мяча в воротца.</p> <p>Ползание вокруг предмета.</p> <p>Подвижная игра: «Мыши и кот».</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба по ребристой доске. Прыжки из обруча в обруч, лежащий на полу.</p> <p>Ловить мяч, брошенный преподавателем, и бросать его обратно.</p> <p>Подвижная игра: «По ровненькой дорожке».</p>
Октябрь	<p>Задачи 1-й недели</p> <p>Ходьба и бег по кругу. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в ползании между предметами на четвереньках; в прыжках на двух ногах через две, три линии.</p> <p>Подвижная игра: «Поезд».</p>	<p>Задачи 2-й недели</p> <p>Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу</p> <p>Упражнять в ходьбе по доске; в пролезании в обруч большого диаметра; в бросании мяча в корзину двумя руками снизу.</p> <p>Подвижная игра: «Лохматый пёс».</p>	<p>Задачи 3-й недели</p> <p>Ходьба и бег по кругу на носках.</p> <p>Упражнять детей в ползании на четвереньках в чередовании с подлезанием под дугу; в прыжках на двух ногах через шнуры.</p> <p>Подвижная игра: «Птички в гнёздышках».</p>	<p>Задачи 4-й недели</p> <p>Ходьба и бег с выполнением заданий.</p> <p>Ходьба по доске, с перешагиванием через предметы; ловить мяч, брошенный преподавателем, и бросать его обратно</p> <p>Подвижные игры: «Поезд», «Мыши и кот».</p>

Ноябрь	<p>Упражнять в ходьбе с переходом на бег и обратно; в прыжках на двух ногах через линии; в забрасывании мяча в корзину двумя руками снизу;</p> <p>Подвижная игра: « Воробушки и кот».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ходьбе по доске, положенной на пол; в спрыгивании со скамейки; в ползании под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p>Подвижная игра: « По ровненькой дорожке».</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне с переходом на бег и обратно; в бросании мяча через шнур двумя руками; в ползании на четвереньках в прямом направлении.</p> <p>Подвижная игра: «Найди свой домик».</p>	<p>Упражнять в ходьбе по доске, лежащей на полу; по скамейке руки за головой; в ползании на четвереньках, между предметами « змейкой»; в прокатывании мячей друг другу через воротца; в прыжках на месте с поворотом вокруг себя.</p> <p>Подвижная игра: «Кролики».</p>
--------	---	--	--	---

## 2 квартал

Общие задачи: учить сохранять правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений, прививать навыки совместного действия в общем для всех темпе, выполнять правила подвижных игр

Месяц	Задачи 1-й недели	Задачи 2-й недели	Задачи 3-й недели	Задачи 4-й недели
-------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

Декабрь	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте, и в прыжках через 4-5 предметов.</p> <p>Подвижные игры: «Найди себе пару», «Птички и кошка»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками между предметами; в прыжках с высоты.</p> <p>Подвижные игры: «Цветные автомобили», «Лошадки».</p>	<p>Упражнять детей в бросании мяча друг другу снизу (р.1,5м.); в ползании на четвереньках; в ходьбе с перешагиванием через предметы; в прыжках в длину с места; выполнять построение в колонну, в шеренгу, круг.</p> <p>Подвижная игра: «Ласточки».</p>	<p>Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; в ходьбе по скамейке, в метании мяча в горизонтальную цель; совершенствовать прыжки через двести линии. Подвижные игры: «Море волнуется», «Самолётики».</p>
---------	---	---	---	---

<p>Январь</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, в ходьбе и беге по наклонной доске; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>Подвижная игра: «Самолёты».</p>	<p>Развивать устойчивое равновесие, выполняя перешагивание через несколько предметов; упражнять в подлезании под дуги, в прокатывании мяча в прямом направлении, стараясь закатить в воротики; в прыжках с высоты.</p> <p>Подвижная игра: «Найди себе пару».</p>	<p>Упражнять детей в действиях по заданию преподавателя в ходьбе и беге; в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; в прыжках поочередно через 4-5 линий; в ползании на четвереньках между предметами; в катании мяча друг другу.</p> <p>Подвижные игры: «Ласточки», «Найди свой цвет».</p>	<p>Упражнять в пролезании в обруч, в прыжках через дватри предмета (поочередно через каждый); в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы через препятствие.</p> <p>Подвижная игра: «Поезд».</p>
<p>Февраль</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по скамейке; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд; развивать умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.</p> <p>Подвижные игры: «Зайцы и волк», «Подбрось-поймай».</p>	<p>Упражнять в ходьбе по ребристой доске, в прыжках через 2-3 предмета(поочередно через каждый); развивать умение бросать мяч об пол, и ловить его двумя руками; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.</p> <p>Подвижные игры: «Ласточки», «Найди себе пару».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по скамейке; в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы; в ползании на животе, подтягиваясь руками; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд.</p> <p>Подвижные игры: «Лошадки», «Самолёты».</p>	<p>Развивать умение прыгать на двух ногах между предметами «змеёйкой»; в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; упражнять в бросании мяча в горизонтальную цель (корзина) с расстояния 1-1,5м; в лазаньи по гимнастической стенке.</p> <p>Подвижные игры: «Цветные автомобили», «Найди себе пару».</p>

### 3 квартал

**Общие задачи:** развивать точность и правильность выполнения упражнений; находить своё место при построениях; продолжать развивать физические качества, умение выполнять упражнения по словесному сигналу.

Месяц	Задачи 1-й недели	Задачи 2-й недели	Задачи 3-й недели	Задачи 4-й недели
Март	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления, развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте, и в прыжках через параллельные линии.</p> <p>Подвижная игра: «Найди свой домик».</p>	<p>Упражнять в бросании мяча вперёд двумя руками снизу через шнур (на уровне груди ребёнка); в ползании по наклонной доске; в прыжках, слегка продвигаясь вперёд; в катании мяча двумя руками и одной взрослому.</p> <p>Упражнять в прыжках с высоты, в длину с места</p> <p>Подвижная игра: «Через ручеёк».</p>	<p>Упражнять в перестроении в колонну, в шеренгу, в круг; в ползании между предметами и подлезании под дугу, в бросании мяча двумя руками из-за головы с расстояния 1, 1,5 м через шнур, натянутый на уровне роста ребёнка; в прыжках на двух ногах на месте.</p> <p>Подвижная игра: «Птички в гнёздышках», «Самолётики».</p>	<p>Развивать умение катать мяч двумя руками друг другу-сядя ноги врозь, ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками; ходить на четвереньках, быстро реагировать на сигнал; бегать в прямом направлении в произвольном темпе, прокатывать мяч двумя руками между предметами, лазать по гимнастической стенке произвольно.</p> <p>Подвижная игра: «Принеси предмет», «Жучки».</p>

<p>Апрель</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по г. скамейке; в прыжках на двух ногах через линии; в пролезании в обруч, поставленный горизонтально; совершенствовать метание на дальность правой и левой рукой.</p> <p>Подвижная игра: «Найди свой домик».</p>	<p>Упражнять в подлезании под дугу; в прыжках на двух ногах на месте; в прыжках с высоты, в ходьбе по наклонной доске; в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Развивать умение прокатывать мяч в прямом направлении, стараясь закатить в воротки.</p> <p>Подвижные игры: « Не наступи на линию», « Жучки». « Береги предмет».</p>	<p>Упражнять детей в беге в колонне 30-40 сек. непрерывно в медленном темпе; в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; в прыжках на двух ногах через линии. Развивать умение лазать по гимнастической стенке, бросать мяч двумя руками снизу друг другу.</p> <p>Подвижная игра: « По ровненькой дорожке». « Птички в гнёздышках».</p>	<p>Упражнять детей в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; в метании мяча на дальность двумя руками из-за головы; в подлезании под дугу.</p> <p>Подвижная игра «Мой весёлый, звонкий мяч».</p>
---------------	---	---	--	---

<p>Май</p>	<p>Упражнять в ходьбе по скамейке; в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками В бросании мяча в цель.</p> <p>Подвижная игра: «Догони мяч». «Через ручеёк».</p>	<p>Упражнять детей в катании и бросании мяча в цель; в ходьбе по доске с перешагиванием предметов(высота 1015см); в прыжках, слегка продвигаясь вперёд; совершенствовать прыжок с высоты, в подлезании под несколько дуг.</p> <p>Подвижная игра: «Жучки».</p>	<p>Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; совершенствовать лазанье по гимнастической стенке, упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; повторить прыжок в длину с места; упражнять в ползании под несколькими дугами.</p> <p>Подвижная игра: «Догони мяч». «Мыши в кладовой».</p>	<p>Совершенствовать лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5м); в метании мешочков; в прыжках на двух ногах; в прыжках вверх, касаясь предмета, находящегося в 1015см от поднятой руки ребёнка; в ползании по гимнастической скамейке. Упражнять в бросании мяча друг другу двумя руками снизу.</p> <p>Подвижная игра: «Воробышки и автомобиль».</p>
------------	--	---	---	--

### Приложение № 3Средняя группа

#### 1 квартал

Общие задачи: развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, закреплять умение ходить и бегать, координируя движения рук и ног, следить за положением своего тела во время упражнений, учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, формировать правильную осанку.

Месяц	Задачи 1-й недели	Задачи 2-й недели	Задачи 3-й недели	Задачи 4-й недели
-------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------



Сентябрь	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.</p> <p>Подвижные игры: «Найди себе пару», «Пробеги тихо».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.</p> <p>Подвижные игры: «Цветные автомобили», «Сбей кеглю».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, беге в рассыпную; разучить подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками; упражнять в подлезании под шнур.</p> <p>Подвижные игры: «Самолёты», «Подбрось-поймай».</p>	<p>Упражнять в ползании на четвереньках по прямой, змейкой; в подлезании под дуги, в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Подвижные игры: «Зайка и серый волк» «Зайка серый умывается».</p>
Октябрь	<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре с перешагиванием через предметы; мягко приземляться в прыжках с продвижением вперёд.</p> <p>Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Ласточки».</p>	<p>Закреплять умение ходить в колонне по одному, упражнять в подлезании под дуги, в прокатывании мяча в прямом направлении.</p> <p>Подвижные игры: «У медведя во бору», «Сбей кеглю».</p>	<p>Упражнять в ходьбе по скамейке с мешочком на голове; в прыжках поочерёдно через 4-5 линий; в ползании на четвереньках между предметами.</p> <p>Подвижные игры: «Самолёты», «Кролики».</p>	<p>Упражнять в пролезании в обруч, в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; в прыжках на двух ногах через 4-5 линий.</p> <p>Подвижные игры: «У медведя во бору», «Мой весёлый, звонкий мяч».</p>

<p>Ноябрь</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по скамейке с мешочком на голове; в прыжках, продвигаясь вперёд с поворотом кругом; развивать умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками ( диаметр мяча 20-25 см) 5-6 раз подряд;</p> <p>Подвижные игры: « Зайцы и волк», « Перелёт птиц».</p>	<p>Упражнять в ходьбе по ребристой доске, в прыжках через 2-3 предмета( поочерёдно через каждый); в прокатывании мячей друг другу( сидя, стоя); в ползании на четвереньках по прямой ( расстояние 10 м).</p> <p>Подвижные игры: « Успей занять место» « Найди себе пару».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по доске с перешагиванием через предметы, с поворотом на середине; в бросании мяча друг другу снизу и ловле его; в ползании между предметами « змейкой», на животе, подтягиваясь руками; в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>Подвижные игры: « Лошадки», « Ласточки».</p>	<p>Развивать умение прыгать на двух ногах между предметами « змейкой»; в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие ( с расстояния 2 м).</p> <p>Подвижные игры: « Цветные автомобили», « Сбей кеглю».</p>
---------------	--	---	---	---

## 2 квартал

**Общие задачи:** добиться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений; учить бегать легко, ритмично, соблюдению дистанции во время продвижения, развивать умение соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.

Месяц	Задачи 1-й недели	Задачи 2-й недели	Задачи 3-й недели	Задачи 4-й недели
Декабрь	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте, и в прыжках через 4-5 предметов (высота 6 см.);</p> <p>Подвижные игры: «Найди себе пару», «Птичка и кошка».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками между предметами; в прыжках с высоты.</p> <p>Подвижные игры: «Цветные автомобили», «Лошадки».</p>	<p>Упражнять детей в бросании мяча друг другу снизу (р.1,5м.); в ползании на четвереньках; в ходьбе с перешагиванием через предметы; в прыжках в длину с места; выполнять построение в колонну, в шеренгу, круг.</p> <p>Подвижные игры: «У медведя во бору», «Ласточки».</p>	<p>Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; в ходьбе по скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши; в метании в горизонтальную цель (с расст.2-2,5м.); совершенствовать прыжки через дватри предмета.</p> <p>Подвижные игры: «Море волнуется», «Самолётики».</p>

<p>Январь</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, в ходьбе и беге по наклонной доске; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>Подвижная игра « Самолёты».</p>	<p>Развивать устойчивое равновесие, выполняя перешагивание через набивные мячи ( 5-6 штук); упражнять в подлезании под дуги, в прокатывании мяча в прямом направлении, стараясь закатить в воротики; в прыжках с высоты.</p> <p>Подвижные игры: «У медведя во бору», « Найди себе пару».</p>	<p>Упражнять детей в действиях по заданию преподавателя в ходьбе и беге; в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; в прыжках поочередно через 4-5 линий; в ползании на четвереньках между предметами; в бросании мяча друг другу снизу двумя руками.</p> <p>Подвижные игры: « Ласточки», « Найди свой цвет».</p>	<p>Упражнять в пролезании в обруч, в прыжках через дватри предмета (поочередно через каждый); в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м.)</p> <p>Подвижная игра « Снежная карусель».</p>
---------------	--	--	---	--

<p>Февраль</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по скамейке с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах, перепрыгивая через канат справа и слева, продвигаясь вперёд; развивать умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками ( диаметр мяча 20-25 см) 5-6 раз подряд;</p> <p>Подвижные игры: « Зайцы и волк», « Подбрось- поймай».</p>	<p>Упражнять в ходьбе по ребристой доске, в прыжках через 2-3 предмета( поочередно через каждый); развивать умение отбивать малый мяч одной рукой о пол 3- 4 раза подряд; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.</p> <p>Подвижные игры: « Ласточки», « Найди себе пару».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по скамейке боком приставным шагом руки на поясе; в бросании мяча друг другу снизу и ловле его; в ползании на животе, подтягиваясь руками; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд,- прыжком ноги врозь, вместе ( р. 3 м.).</p> <p>Подвижные игры: « Лошадки», « Самолёты».</p>	<p>Развивать умение прыгать на двух ногах между предметами « змей- кой»; в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой ( способ от плеча); в лазаньи по г. стенке ( перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).</p>
----------------	--	--	---	---

				Подвижные игры: « Цветные автомобили», « Найди себе пару».
--	--	--	--	--

### 3 квартал

**Общие задачи:** развивать точность и правильность выполнения упражнений; приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки; побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений.

Месяц	Задачи 1-й недели	Задачи 2-й недели	Задачи 3-й недели	Задачи 4-й недели
Март	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления по кругу; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте, и в прыжках через 4-5 предметов (высота 6 см.);</p> <p>Подвижные игры: « Перелёт птиц», « Пастух и стадо».</p>	<p>Упражнять детей в умении действовать по сигналу; в ходьбе и беге враспынную; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками между предметами; упражнять в прыжках с высоты, в длину с места; в бросании мешочков через препятствие.</p> <p>Подвижные игры: « Зайка беленький», «Мяч через сетку».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания; в бросании мяча друг другу снизу (р.1,5м.); в ползании на четвереньках; в ходьбе с перешагиванием через предметы; в прыжках в длину с места; выполнять построение в колонну, в шеренгу, круг.</p> <p>Подвижные игры: «Ловишки», «Подбрось- поймай».</p>	<p>Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; в лазании по гимнастической стенке; в метании в горизонтальную цель (с расст.2-2,5м.); совершенствовать прыжки в длину. через два-три предмета, в прокатывании мяча друг другу сидя ноги врозь.</p> <p>Подвижные игры: « Ласточки», « Самолётики».</p>

<p>Апрель</p>	<p>Упражнять детей в перепрыгивании через предметы; в ходьбе по ребристой доске, в ходьбе и беге по наклонной доске; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц», «Цветные автомобили»».</p>	<p>Развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в подлезании под дуги, в прокатывании мяча в прямом направлении, стараясь закатить в воротики; в прыжках с высоты, в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой руко</p> <p>Подвижные игры: «Птички и кошка», «Найди себе пару».</p>	<p>Упражнять детей в лазаньи по гимнастической стенке; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; в прыжках поочерёдно через 4-5 линий; в ползании на четвереньках между предметами; в бросании мяча друг другу снизу двумя руками.</p> <p>Подвижные игры: «Котята и щенята», «Найди свой цвет».</p>	<p>Учить набрасывать кольца на неподвижную цель; упражнять в пролезании в обруч, в ходьбе с высоким подниманием колен; в прыжках через два-три предмета (поочерёдно через каждый); в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие.</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц».</p>
---------------	---	--	--	---

<p>Май</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе парами, врассыпную; по скамейке с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах, перепрыгивая через канат справа и слева, продвигаясь вперёд; развивать умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) 5-6 раз подряд.</p> <p>Подвижные игры: « Найди себе пару», « Подбрось-поймай».</p>	<p>Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках в длину с места, через 2-3 предмета( поочерёдно через каждый); развивать умение отбивать малый мяч одной рукой о пол 3- 4 раза подряд; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.</p> <p>Подвижные игры: « Ласточки», « Сбей кеглю».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по скамейке на середине присесть, встать и пройти дальше; боком приставным шагом руки на поясе; в метании мяча правой и левой рукой на дальность; в бросании мяча друг другу снизу и ловле его; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд,- прыжком ноги врозь, вместе ( р. 3 м.).</p> <p>Подвижные игры: « Лошадки», « Море волнуется».</p>	<p>Развивать умение прыгать на двух ногах между предметами « змейкой»; в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой ( способ от плеча); в лазаньи по г. стенке ( перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).</p> <p>Подвижные игры: « Успей занять место». « Найди себе пару».</p>
------------	---	--	--	---

Приложение № 4 Подготовительная группа

1квартал

**Общие задачи:** формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности, воспитывать привычку сохранять правильную осанку, добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений, закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, воспитывать привычку готовить физкультурный инвентарь.

Месяц	Задачи 1-й недели	Задачи 2-й недели	Задачи 3-й недели	Задачи 4-й недели
Сентябрь	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, в беге из разных исходных положений; в ходьбе по скамейке правым и левым боком, в прыжках на двух ногах на месте ( разными способами) по 30 прыжков тричетыре серии; в ползании на четвереньках по скамейке; в перебрасывании мячей друг другу снизу, из-за головы.</p> <p>Подвижные игры: « Быстро возьми, быстро положи», « Кого назвали, тот ловит мяч».</p>	<p>Упражнять в беге с преодолением препятствий, в ходьбе в полуприседе; в ходьбе по скамейке на четвереньках с мешочком на спине, с остановкой посередине и перешагиванием верёвки; в прыжках с продвижением вперёд на 5-6 м. с зажатым между коленей мешочком с песком; в подлезании под несколько дуг на предплечьях и коленях; развивать умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.</p> <p>Подвижные игры: « Перемени предмет», « Волк во рву».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с разными положениями рук, в беге с изменением темпа, в беге в чередовании с прыжками; развивать чувство устойчивого равновесия, выполняя ходьбу по скамейке, приседая на одной ноге, а другую махом пронося вперёд сбоку; упражнять в прыжках на правой, левой ноге через линии.</p> <p>Подвижная игра « Совушка».</p>	<p>Упражнять в ходьбе по скамейке, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, в непрерывном беге в течение 2-3 минут, в ползании на животе по скамейке, подтягиваясь руками, в прыжках на двух ногах через шесть- восемь набивных мячей; развивать умение отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на месте.</p> <p>Эстафеты: « Чьё звено быстрее соберётся?», « Чья команда больше мячей забросит в корзину?».</p>



<p>Октябрь</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по скамейке, перешагивая через набивные мячи ( прямо, приставным шагом); в прыжках на двух ногах через шнур справа и слева, в перебрасывании мяча двумя руками из- за головы друг другу; развивать выносливость в беге в течение 2-3 минут. Подвижные игры: « Перелёт птиц», « Охотники и звери».</p>	<p>Упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа, в прыжках с высоты; в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; в перебрасывании мячей друг другу двумя руками от груди; в перелезании через гимнастическую скамейку. Подвижные игры: « Ловишка, бери ленту», « Уголки».</p>	<p>Упражнять в ходьбе по скамейке с приседанием и поворотом кругом на середине; в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м.; в ползании на четвереньках между предметами, поставленными на расстоянии 1 м. Подвижные игры: « Летает- не летает», « Совушка».</p>	<p>Упражнять в ходьбе по скамейке, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; в прыжках на препятствие, на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево на месте и с продвижением вперёд; в пролезании в обруч, подлезании под дугу. Эстафеты: « Кто быстрее докатит обруч до флажка», « Передача мяча, мячей в шеренгах».</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по скамейке, на каждый шаг вперёд передавая малый мяч перед собой и за спиной, в ходьбе с поворотом кругом на середине; в прыжках на правой и левой ноге ( расстояние 3- 4 м); в перебрасывании мяча через препятствие из положения сидя ноги скрестно. Подвижные игры: « Кого назвали, тот ловит мяч», « Уголки».</p>	<p>Развивать умение вести мяч одной рукой в ходьбе; ползать по скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; выполнять ходьбу на носках, руки за головой, между набивными мячами; упражнять в ходьбе с высоким подниманием бедра, беге с захлестыванием голеней назад. Подвижные игры: « Перелёт птиц», « Уголки».</p>	<p>Упражнять в подлезании под дугу несколькими способами; в прыжках на двух ногах на месте ( разными способами) по 30 прыжков; в беге между предметами « змейкой»; закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками ( не менее 20 раз). Подвижные игры: « Горелки», « Летает – не летает».</p>	<p>Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; в прыжках на двух ногах через шесть- восемь набивных мячей последовательно через каждый; в перебрасывании набивных мячей. Эстафеты: « Вызов номеров», « Чья команда больше мячей забросит в корзину».</p>

## 2 квартал

**Общие задачи:** совершенствовать координацию движений, равновесие и ориентировку в пространстве; учить лазать по гимнастической стенке разными способами; закреплять умение анализировать движения (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей), учить чувствовать свои движения, направлять мысли на выполнение конкретного движения; воспитывать самостоятельность, дружелюбие в процессе подвижных игр.

Месяц	Задачи 1-й недели	Задачи 2-й недели	Задачи 3-й недели	Задачи 4-й недели
Декабрь	<p>Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; в перебрасывании набивных мячей; совершенствовать прыжки на одной ноге через линию вперед и назад, упражнять в ходьбе по наклонной доске на четвереньках; в прыжках на одной ноге через линию; развивать умение вести мяч одной рукой, выполнять построение в колонну, круг, шеренгу.</p> <p>Подвижные игры: « Два мороза», « Ловишка, бери ленту.»</p>	<p>Упражнять в ходьбе по скамейке, приседая на одной ноге, а другую махом пронося вперед сбоку скамейки; в метании на дальность ( 6-12 м); в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; в прыжках вверх из глубокого приседа; выполнять перестроение в колонну по два, три, четыре на ходу, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Подвижные игры: « Волк во рву», « Кого назвали, тот ловит мяч».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по скамейке, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; в бросании предметов в горизонтальную цель; в прыжках через шесть-восемь набивных мячей последовательно через каждый</p> <p>Подвижные игры: « Два мороза», « Летает, не летает».</p>	<p>Упражнять в беге « змейкой» (обычный бег, на четвереньках); в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками в движении; в ползании, опираясь на предплечья (попластунски); совершенствовать бросание предметов на дальность; прыжки на двух ногах на мягком покрытии.; отбивание мяча правой и левой рукой в движении; выполнять перестроение из одного круга в несколько (два три).</p> <p>Эстафеты: « Чья команда больше мячей забросит в корзину», « Вызов номеров».</p>

<p>Январь</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.</p> <p>Подвижная игра «Второй лишний».</p>	<p>Учить детей перестраиваться в колонну по два, по три, четыре на ходу. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой; совершенствовать прыжок в длину с места; совершенствовать метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); упражнять в пролезании в горизонтальный обруч; в прыжках вверх из глубокого приседа.</p> <p>Подвижные игры: «Охотники и звери», «Море волнуется».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по скамейке боком руки за головой, на четвереньках с мешочком на спине, в пролезании в обруч перешагиванием, совершенствовать передачу мяча друг другу правой и левой ногой; упражнять в прыжках в длину с разбега; в метании в движущуюся цель.</p> <p>Подвижные игры: «Совушка», «Волк во рву».</p>	<p>Упражнять детей в прыжках на двух ногах правым и левым боком, закреплять умение бросать мяч вверх и ловить двумя руками, пролезать в горизонтальный обруч правым и левым боком, ползать по скамейке с опорой на предплечья и колени.</p> <p>Подвижные игры: «Горелки», «Перелёт птиц».</p>
---------------	---	--	---	---

Февраль	<p>Упражнять детей в ходьбе по скамейке, приседая на одной ноге, а другую махом пронося вперёд сбоку скамейки; в ходьбе с поворотом кругом на середине; в прыжках на двух ногах через шесть-восемь набивных мячей; прыжках на правой и левой ноге (расстояние 3- 4 м); в пролезании в обруч, поставленный горизонтально; совершенствовать метание на дальность правой и левой рукой, в перебрасывание мяча через препятствие из положения сидя ноги скрестно.</p> <p>Подвижные игры: «Ловишка, бери ленту», «Охотники и звери».</p>	<p>Развивать умение вести мяч одной рукой в ходьбе; ползать по скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; выполнять ходьбу на носках, руки за головой, между набивными мячами; упражнять в ходьбе с высоким подниманием бедра, беге с захлёстыванием голени назад.</p> <p>Подвижные игры: «Перелёт птиц», «Уголки».</p>	<p>Упражнять в подлезании под дугу несколькими способами; в прыжках на двух ногах на месте (разными способами) по 30 прыжков; в беге между предметами «змейкой»; закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (не менее 20 раз).</p> <p>Подвижные игры: «Горелки», «Летает – не летает».</p>	<p>Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; в прыжках на двух ногах через шесть-восемь набивных мячей последовательно через каждый; в перебрасывании набивных мячей.</p> <p>Эстафеты: «Вызов номеров», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».</p>
---------	---	---	---	--

### 3 квартал

**Общие задачи:** развивать творчество и инициативу, добиваться выразительного и вариативного выполнения упражнений; воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, продолжать воспитывать самостоятельность, дружелюбие в процессе подвижных игр.

Месяц	Задачи 1-й недели	Задачи 2-й недели	Задачи 3-й недели	Задачи 4-й недели
-------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

<p>Март</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку; в перебрасывании набивных мячей; совершенствовать прыжки на одной ноге через линию вперёд; упражнять в ходьбе по наклонной доске на четвереньках; развивать умение вести мяч одной рукой, выполнять построение в колонну, круг, шеренгу. Подвижные игры: « Совушка», « Ловишка, бери ленту.</p>	<p>Упражнять в ходьбе по наклонной доске на четвереньках; в метании на дальность ( 6-12 м); в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; в прыжках с высоты, в длину с разбега; выполнять перестроение в колонну по два, три, четыре на ходу, лазать по гимнастической стенке произвольным способом. Подвижные игры: « Волк во рву», « Кого назвали, тот ловит мяч».</p>	<p>Упражнять детей в челночном беге три-пять раз по 5м; ходьбе по скамейке, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; в бросании предметов в горизонтальную цель; в прыжках через шесть-восемь набивных мячей последовательно через каждый. Подвижные игры: « Волк во рву», « Летает, не летает».</p>	<p>Упражнять в беге « змейкой» (обычный бег, на четвереньках); в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками в движении; в ползании, опираясь на предплечья (попластунски); совершенствовать бросание предметов на дальность; прыжки на двух ногах на мягком покрытии.; отбивание мяча правой и левой рукой в движении; выполнять перестроение из одного круга в несколько (два-три). Эстафета «Дорожка препятствий».</p>
-------------	--	--	--	--

<p>Апрель</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по скамейке, приседая на одной ноге, а другую махом пронося вперёд сбоку скамейки; в ходьбе с поворотом кругом на середине; в прыжках на двух ногах через шесть-восемь набивных мячей; прыжках на правой и левой ноге ( расстояние 3- 4 м); в пролезании в обруч, поставленный горизонтально; совершенствовать метание на дальность правой и левой рукой, в перебрасывание мяча через препятствие из положения сидя ноги скрестно.</p> <p>Подвижные игры: « Ловишка, бери ленту», « Охотники и звери».</p>	<p>Упражнять в подлезании под дугу несколькими способами; в прыжках на двух ногах на месте (разными способами) по 30 прыжков; в беге между предметами « змейкой»; закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками ( не менее 20 раз).</p> <p>Подвижные игры: «Горелки», « Уголки».</p>	<p>Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; в прыжках на двух ногах через шесть- восемь набивных мячей последовательно через каждый; в перебрасывании набивных мячей.</p> <p>Подвижные игры: « Волк во рву», « Охотники и звери».</p>	<p>Упражнять детей в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; в метании мяча в движущуюся цель; в ползании в упоре сзади вперёд и назад; в передаче мяча друг другу, стоя на гимнастической скамейке; в прыжках в высоту с разбега, в метании в горизонтальную цель от плеча.</p> <p>Эстафеты: « Вызов номеров», « Чья команда больше мячей забросит в корзину».</p>
---------------	--	--	--	--

<p>Май</p>	<p>Упражнять в ходьбе по скамейке приставным шагом; по узкой рейке скамейки; в прыжках с высоты, в длину с места; в ползании по скамейке на четвереньках, на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Подвижные игры: «Перемени предмет», «Стоп».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p>Эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку?».</p> <p>Подвижные игры: «Не попадись», «Чьё звено скорее соберётся?».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;</p> <p>упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; повторить прыжок в длину с разбега; перебрасывание мяча.</p> <p>Подвижная игра «Ловишка, бери ленту».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами на четвереньках; в лазаньи по гимнастической стенке, используя перекрёстное и одноимённое движение рук и ног; в метании мешочков различные цели; в прыжках на двух ногах по наклонной поверхности.</p> <p>Эстафета «Вызов номеров».</p>
------------	--	--	--	---

### Перечень используемых программ и технологий по физическому воспитанию.

- 1.Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. От рождения до школы.М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ 2014.
- 2.Э. Я. Степаненкова. Методика физического воспитания- М: Издательский дом «Воспитание дошкольника 2005».
- 3.Э. Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации- М: Мозаика- Синтез, 2008.
- 4.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет-М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
- 5.Щербак А.П. Тематические занятия и праздники в дошкольном учреждении- М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС,2001.
- 6.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ « Танцевально-игровая гимнастика для детей» «Детство пресс» 2000.
- 7.Пензулаева Л. И.Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ 2014.
- 8.Пензулаева Л. И.Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ 2012.
- 9.Пензулаева Л. И.Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ 2012.
- 10.А.Е.Занозина, С.Э. Гришанина. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет-М: ЛИНКА-ПРЕСС, 2008. Л.Д. Глазырина. Физическая культура дошкольникам. Младший возраст. М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС,1999; средний возраст ГИЦ 1999, старший возраст ГИЦ 2000.
- 11.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления ( дошкольный возраст), М: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
- 12.Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду. Издательство Мозаика-Синтез Москва 2008.
- 13.Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ 2011.
14. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.

