

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида «Радуга»**

**Рабочая программа
по реализации направления «физическое развитие»
основной образовательной программы
«Детский сад комбинированного вида «Радуга»
(физическое воспитание дошкольников)
на 2015 - 2016 учебный год.**

Составитель:
инструктор по физическому воспитанию
Роженцева Л.А.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цель и задачи образовательной области «Физическое развитие»

Группа общеразвивающей направленности детей 4 года жизни

Группа общеразвивающей направленности детей 5 года жизни

Группа общеразвивающей направленности детей 6 года жизни

Группа компенсирующей направленности детей 7 года жизни

1.2. Учебный план

II. Содержание работы образовательной области «Физическое развитие» с семьями воспитанников

III. Требования к результатам освоения программы

3.1. Педагогическая диагностика

IV. Список литературы

V. Календарно-перспективное планирование общеразвивающей направленности «Физическое развитие» для детей средней группы (от 4-5 лет)

VI Календарно-перспективное планирование общеразвивающей направленности «Физическое развитие» для детей старшей группы (от 5-6 лет)

VII Календарно-перспективное планирование общеразвивающей направленности «Физическое развитие» для детей подготовительной группы (от 6-7 лет)

Пояснительная записка

Составлена в соответствии с:

Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» 2012 г.

Приказом МинОбрНауки РФ от 17.11.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Основной образовательной программой дошкольного образования «Детский сад комбинированного вида «Радуга», составленной в соответствии ФГОС дошкольного образования

Программа ориентирована на общечеловеческие, гуманистические ценности, предусматривает наполнение работы определенным содержанием с учетом возрастных и психологических особенностей детей. В данной учебной рабочей программе (далее – программе) запланирована работа, проводимая с детьми 4-7 лет в непосредственно - организованной деятельности:

– приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно- двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере (физическая культура);

– становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (приобщение к здоровому образу жизни).

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;

- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением. Реализация программных задач осуществляется в процессе повседневного общения, проектной деятельности, в непосредственно организованной деятельности и т.д. Освоение программы носят преимущественно комплексный, пересекающийся с различными областями знаний и видами деятельности характер, планируются в тесной взаимосвязи с профильными специалистами.

Цель и задачи

Программа в целом направлена на повышение социального статуса дошкольного образования; обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребёнка в получении качественного дошкольного образования; обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения; сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

Основные цели программы:

- ✓ сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни;
- ✓ способствовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка;

✓ обеспечивать каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Задачи.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

- Учить ориентироваться в пространстве.

- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу;

выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

-Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Подвижные игры.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые

подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)

Учебный план по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Группы детей компенсирующей направленности	Количество непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию в неделю				Длительность непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию (мин)
	В спортивном зале	На улице	Всего в неделю.	В год	
дети 5-го года рождения	3	-	3	96	20
дети 6-го года рождения	2	1	3	96	25
дети 7-го года рождения	2	1	3	96	30

СОДЕРЖАНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ РАБОТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю

гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности. Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования. *К целевым ориентирам дошкольного образования в младенческом и раннем возрасте относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:*

– ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

– использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчёски, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

– владеет активной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;

– стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

– проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

– проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;

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

К целевым ориентирам дошкольного образования на этапе завершения дошкольного образования относятся следующие социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

– ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

– ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

– ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

– ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;

– у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

– ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

– ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей (п.3.2.3.ФГОС ДО). Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательной программы) проводится педагогами, ведущими образовательную деятельность с дошкольниками. Он проводится 2 раза в учебный год – в сентябре – вводный, апрель - май – заключительный, и, основывается на анализе достижения детьми промежуточных результатов. Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской

деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом. Мониторинг позволяет оценить эффективность образовательной программы и организацию образовательного процесса в группе детского сада.

Оценка уровня физической подготовленности детей 4-5 лет

№	Контрольные упражнения	Пол ребенка	Уровень физической подготовленности.			
			низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Равновесие (сек.)	М	1-4	5-9	10-14	15-20
		Д	4-10	11-16	17-22	23-28
2	Бег 30 метров (сек.)	М	12,2-11,2	11,1-9,3	9,2-8,2	8,1-7,8
		Д	12,3-11,3	11,2-9,4	9,3-8,4	8,3-7,9
3	Челночный бег 3*10 (сек.)	М	13,0-12,6	12,5-12,2	12,1-11,7	11,6-11,0
		Д	13,2-12,8	12,7-12,5	12,4-12,1	12,0-11,4
4	Прыжок в длину с места (см.)	М	47-57	58-75	76-86	87-110
		Д	42-51	52-69	70-85	86-100
5	Метание мешочка с песком в даль (150-200 гр.)	М	Прав. 2,5-3,3 Лев. 2,0-2,7	3,4-4,4 2,8-3,3	4,5-5,4 3,4-4,4	5,5-7,0 4,8-5,0
		Д	Прав. 2,4-3,3 Лев. 1,8-2,0	3,4-4,1 2,1-2,8	4,2-5,1 2,9-3,6	5,2-6,0 3,7-4,0
6	Метание набивного мяча из-за головы (см.)	М	117-149	150-169	170-184	185-200
		Д	97-144	145-162	163-177	178-200
7	Отбивание мяча о пол (кол-во)	М	1-2	3-6	7-9	10-12
		Д	1-2	3-6	6-8	10-12

Оценка уровня физической подготовленности детей 5-6 лет.

№	Контрольные упражнения	Пол ребенка	Уровень физической подготовленности.			
			низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Равновесие (сек.)	М	1-5	4-6	7-9	10-12
		Д	1-5	6-8	9-11	12-14
2	Бег 30 метров (сек.)	М	10.2-9.5	9.4-8.6	8.5-8.0	7.9-7.0
		Д	12.0-11.2	11.1-10.6	10.5-9.7	9.6-7.9
3	Челночный бег 3*10 (сек.)	М	12.5-12.0	11.9-11.7	11.6-11.2	11.1-10.0
		Д	12.8-12.3	12.2-11.9	11.8-11.4	11.3-10.0
4	Прыжок в длину с места (см.)	М	62-74	75-95	96-110	111-120
		Д	62-72	73-90	91-101	102-110
5	Метание мешочка с песком в даль (150-200 гр.)	М	Прав. 3.9-5.6 Лев. 2.5-3.0	5.7-6.4 3.1-4.4	6.5-7.4 4.5-4.7	7.5-8.1 4.8-5
		Д	Прав. 2.0-3.5 Лев. 1.5-2.5	3.6-4.4 2.6-3.5	4.5-5.4 3.6-4.6	5.5-6.0 4.7-5.0
6	Метание набивного мяча из-за головы (см.)	М	150-186	187-200	201-250	251-270
		Д	100-139	140-155	156-210	211-220
7	Отбивание мяча о пол (кол-во)	М	1-2	3-6	7-9	10-12
		Д	1-2	3-6	6-8	8-10
8	Гибкость (см.)	М	1 и ниже	2-3	4-5	6 и выше
		Д	2 и ниже	3-4	5-7	8 и выше

Оценка уровня физической подготовленности детей 6-7 лет.

№	Контрольные упражнения	Пол ребенка	Уровень физической подготовленности.			
			низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Равновесие (сек.)	М	6-12	13-25	26-35	36-45
		Д	6-14	15-28	29-44	45-60
2	Бег 30 метров (сек.)	М	9.0-8.6	8.5-7.8	7.7-7.1	7.0-6.5
		Д	9.0-8.6	8.5-7.9	7.8-7.6	7.5-6.6
3	Челночный бег 3*10 (сек.)	М	11.8-11.0	10.9-10.3	10.2-9.9	9.8-9.0
		Д	12.0-11.6	11.5-11.2	11.1-10.9	10.8-10.0
4	Прыжок в длину с места (см.)	М	95-109	110-119	120-134	135-155
		Д	84-90	91-109	110-122	123-150
5	Метание мешочка с песком в даль (150-200 гр.)	М	Прав. 4.4 -5.9 Лев. 3.3-5.2	6.0-7.6 5.3-5.5	7.7-8.5 5.6-5.8	8.6-9.6 5.9-7.0
		Д	Прав. 3.3-5.0 Лев. 3.0-3.9	5.1-5.4 4.0-4.7	5.5-6.5 4.8-5.5	6.6-8.3 5.6-6.0
6	Метание набивного мяча из-за головы (см.)	М	240	241-269	270-359	360
		Д	180-193	194-220	221-290	291-311
7	Отбивание мяча о пол (кол-во)	М	5-10	11-20	21-34	35-70
		Д	5-10	11-20	21-34	35-70
8	Гибкость (см.)	М	1 и ниже	3-5	6-8	9 и выше
		Д	2 и ниже	5-8	9-11	12.5 и выше

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа «Радуга» (авторский коллектив под руководством Дороновой)
2. Адашкявичине Э.Й Спортивные игры и упражнения в детском саду, 1992г.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать, 1983г.
4. Глазырина Л.Г. «Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких», 1997г.
5. Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г.Малыши, физкульт-привет!», 2006г.
6. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей, 1987г.
7. Литвинова М.Ф. «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни», 2005г.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду, 1986 г.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет, 1983г.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет, 1985г.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет, 1985г.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет,1985 г.
13. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет», 2007г.
14. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет, 2007г.
15. Степаненкова Э. Методика физического воспитания, 2005 г.
16. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду, 2005 г.
17. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 5 лет, 2005г.
18. Шебеко Т.А. Физкультурные занятия с детьми средней группы, 2002 г.

**Перспективное планирование
образовательной области «Физическое развитие»
для детей средней группы (от 4-5 лет)**

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

	Ходьба	Бег	Строевые упражнения и перестроения	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание, лазанье	Метание, катание, бросание, ловля
<u>I квартал</u> Сентябрь, Октябрь, Ноябрь	Обычная, на носках, по кругу взявшись за руки, с высоким подниманием колен, «змейкой», с выполнением заданий.	В прямом направлении, на носках, друг за другом по прямой, обычный бег, в колонне, с остановкой по сигналу, «змейкой» между предметами, по кругу взявшись за руки	Построение в колонну по одному, построение в шеренгу,	Ходьба: - по доске (ш.20см., дл.2-3м.); -с перешагиванием через предметы; по ребристой доске -коротким и длинным шагом; -с перешагиванием через разновысокие предметы; Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу	Прыжки: -с продвижением вперёд (2-3м.); -из кружка в кружок; -вокруг предметов; -в длину с места (до 50см.); -вверх с места, доставая предмет - с высоты (h.15-20	Ползание: -на четвереньках, в прямом направлении; -«змейкой» между предметами; -по доске на четвереньках, положенной на пол; -по наклонной доске сверху вниз; Перелезание через бревно.	Прокатывание мяча 2-мя руками; Бросание мяча: - 2-мя руками снизу; -2-мя руками из-за головы; -вверх и ловля его; Катание мяча: - под дуги (с расст.1-1,5м.); -между предметами; Скатывание мяча по наклонной доске
<u>II квартал</u> Декабрь Январь, Февраль	Обычная, парами взявшись за руки; по кругу; с выполнением задания; «змейкой» между предметов; с изменением направлений; с выполнением заданий для рук.	Обычный, в колонне, с остановкой, по кругу, в указанное место, «змейкой» между ориентирами; в разных направлениях.	Построение в колонну по одному, построение и перестроение в шеренгу, размыкание и смыкание стоя в колонне, поворот направо прыжком, перестроение в 2 колонны	Ходьба: -с перешагиванием через разновысокие предметы; -по гим. скамейке; -по наклонной доске (h.20-30см.); -по шнуру боком; -по доске с выполнением заданий; -по кирпичикам (расст. между ними 15см.);	прямой галоп; - через линии поочерёдно (4-бшт.); -через предмет (h.5-10см.); -запрыгивание на мат (толщ.6-10см.); -по ограниченной площади (по доске); -в длину через 2 линии (расст. между ними 25-30см.	Подлезание: -в обруч прямо; -в обруч правым боком; Ползание: - на высоких четвереньках; -по гим.скамейке на ладонях и коленях Влезание на гим. стенку и спезание с неё; Лазание по гим.стенке	Бросание: - мяча вверх и ловля его; -малого мяча одной рукой через верёвку; -мяча вниз и ловля его; -большого мяча 2-мя руками через верёвку (с расст.1,5-2м. Метание в горизонтальную цель (расст.1,5-2м.); Катание мяча друг другу 2-мя руками (с расст.1,5-2м.) сидя ноги врозь.
	Обычная, на носках, в разных	Обычный, с выполнением	Построение в колонну по	Ходьба: -по кирпичикам	-в упоре «лягушечка»;	Подлезание: -в обруч левым	-друг другу (с расст.1,5-2м.) стоя;

<p>III квартал</p> <p>Март, Апрель, Май</p>	<p>направлениях, с выполнением заданий, парами, в рассыпную, с остановкой, с приседанием, приставным шагом вперёд и в сторону</p>	<p>заданий, «змейкой» между ориенти-рами, в медленном темпе 50- 60сек., с изменением темпа, в колонне по одному, «змейкой» за воспитателем.</p>	<p>одному, построение и перестроение в шеренгу, размыкание и смыкание и размыкание стоя в колонне, поворот направо, перестроение в 2 колонны</p>	<p>(расст.15см. между ними); -по гим. скамейке с заданием для рук; - с неожиданной остановкой (по сигналу); -с наступанием на плоские предметы; Влезание на гим. скамейку и сплезание с неё (h.30-35см.); Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой над полом</p>	<p>-в ограниченном пространстве (обруче); -по наклонной плоскости вверх (h.15- 20см.); -вверх с места, доставая предмет (h. до предмета 5см) Подскоки на месте</p>	<p>боком; Ползание: - на высоких четвереньках из обруча в обруч; Пролезание: - в обруч снизу вверх; -между рейками гим. лестницы поставленной на бок; Перелезание через гим. скамейку; Передвижение по полу, сидя ногами вперёд «гусеница»</p>	<p>Метание в вертикальную цель (с расст.1,5-2м.);</p>
--	---	---	--	---	--	--	---

Недели	Построен, перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Коррекционные упражнения	Пальчиковые игры
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Построение в колонну по одному	На носках на пятках, на носках, в полуприседе, с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному, на сигнал-присесть.	«Объяснки» «Походим боком»	Ходьба по гимн. скамейке приставным шагом	На обеих ногах через кольца. Прыжки на правой, левой ноге с продвижением.	Прокатывание мяча по прямой другу другу (из разных и. п.) Прокатывание мяча вокруг стоек	Подлезание под дугу	«Догонялки с медведем»	«Карлики и великаны» спокойная ходьба	«Гномы»
2	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	На пятках, носках, с высоким подниманием колен	Лёгкий бег в колонне по одному, перепрыгивая через мягкий модуль	«Раки» «Гуси»	Ходьба по гимнастической скамейке, в середине присесть, встать, пройти дальше	Прыжки на одной ноге из обруча в обруч	Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах; подбрасывание мяча вверх		«Гуси-гуси»	Спокойная ходьба	«Вот всея считалка...»
3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба на пятках боком, высоко поднимая колени	Бег с заданием (на сигнал – присесть и сгруппироваться)	«Улиточка»	Ходьба по гимн. скамейке, на носочках	По прямой на двух ногах по прямой	Перебрасывание мяча друг другу, перекатывание мяча, сидя друг другу; Игровое упражнение «Пингвины»		«Гуси, гуси»	«Медведи»	«Гномы»
4	Построение в колонну по одному	Полуприсед, на носках, пятках. спиной вперед.	Бег со сменой направления	«Лягушки»		Прыжки с разбега «Достань предмет»	Бросание мяча из-за головы Игровое упражнение «Кто быстрее?»	Ползание на четвереньках, прокатывая мяч головой	«В гости к принцессе»	«Морская звезда»	«Сорока»

Недели	Построен, перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Коррекционные упражнения	Пальчиковые игры
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Построение в шеренгу	На носках на пятках, в полуприседе, спиной вперед	Бег в колонне по одному	«Лягушата «Походим боком»	Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, высоко поднимая колени	На обеих ногах через барьеры (выс.-30) О	Прокатывание мячей друг другу двумя руками сидя, лежа, стоя на коленях	Подлезание под дуги П	«Мышка, мышка, где была...?»	Спокойная ходьба	«Слова»
6	Построение в шеренгу	На пальцах. Приставным шагом вправо, влево.	Подскоки Лёгкий бег с заданием	«Обезьянки» «Гуси»	Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки. Руки в стороны	Прыжки на правой, левой ноге поочередно, продвигаясь вперед. О	Прокатывание мяча по дорожке Бросок мяча вдаль двумя руками П		«Медведь и дети»	«Улиточка»	«Гномы»
7	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба на пятках, высоко поднимая колени	Бег с заданием (на сигнал – присесть и сгруппироваться)	«Медведи» «Улиточка»	Ходьба по гим. скамейке, на середине присесть, затем выпрямиться.	По прямой на двух ногах через палки, лежащие на полу П	Прокатывание мяча по гим. скамейке двумя руками; прокатывание мяча головой	Подлезание под дугу правым, левым боком не касаясь пола О	«Гуси-гуси»	Спокойная ходьба	«Птицы»
8	Построение в колонну по одному	Приставным шагом, на носках, пятках	Бег со сменой направления	«Паровозик» «Лягушата»	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Прыжки на правой, левой ноге поочередно, с продвижением. «Допрыгни до бубна»	Бросание мяча из-за головы Бросок мяча о пол, сидя	Проползть «улиточкой» назад	«В гости к принцессе»	«Морская звезда»	«Сорока»

	Построен, перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные упр-ия	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Коррекционные упр-ия	Пальчиковые игры
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	На носках на пятках, ходьба пригнувшись «крадучись»	Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному	«Поезд» «Прогулка в лес»	Ходьба по Канату, лежащему на полу, приставным шагом	На двух ногах через кольца (кольца лежат на полу) З		Подлезание под дугу боком, не касаясь руками пола	«Мышки по полу гуляли»	«Цапля»	«Слова»
10	Построение в шеренгу	На пальцах. Приставным шагом вправо, влево.	Подскоки Лёгкий бег с заданием(на сигнал- опуститься на колено)	«Цапля» «Гуси» «Медведи»	Ходьба по гим - ой скамейке приставным шагом.	Прыжки на правой и левой ногах из обруча в обруч.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя		«Догонялки с медведем»	«Стойкий оловянный солдатик»	«Гномы»
11	Построение в колонну по одному	Ходьба на пятках, высоко поднимая колени	Бег в колонне по одному с выполнением заданий	«Улиточка» «Муравьишка»	Ходьба по гим. – ой скамейке на носочках, руки на пояс.	По прямой на двух с зажатым мячом между коленями ногах	Отбивание мяча о пол на месте одной рукой. Подбрасывание мяча вверх.	Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Как-то мы в лесу гуляли»	«Потягивание», «Ах, ладошки вы ладошки»	«Кто живёт в моей квартире?»
12	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба спортивным шагом, на носках, пятках, полуприсяде	Оздоровительный бег в среднем темпе до 1 мин.	«Ракеты» «Великаны и гномы»	Ходьба с зажатым мячом ступнями ног «пингвины»	Прыжки на правой и левой ногах с продвижением вперед.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока о пол.		«В гости к принцессе»	«Цапля»	«Сорока»

	Построение или перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, позание	Игры разной подвижности	Коррекционные упражнения	Пальчиковые игры
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
13	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени	Бег в колонне по одному с преодолением препятствий	«Гуси»	Ходьба по наклонной доске прямо и боком П	Прыжки на двух ногах вправо – влево через лежащий на полу шнур О		Лазание по гим. лесенке с продвижением вправо, спуск вниз	«Петушок»	«Улиточка»	«Слова»
14	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному. «Цапли», «Великаны и гномы»	Бег со сменой направления	«Лягушки»	Ходьба по скамейке легким шагом, руки на пояс П	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча) З	Прокатывание мяча по гим. – ой скамейке Перебрасывание мячей друг другу снизу.	Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Догонялки с медведем»	Спокойная ходьба	«Птицы»
15	Построение в колонну по одному	Ходьба на пятках спиной вперёд; в полуприседе	Преодолевание препятствия	«Гуси» «Обезьянки»	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше	Перепрыгивание через кубики на двух ногах	Метание мяча на дальность Отбивание мяча одной рукой о пол	Проползание через тоннель	«Кошка»	«Гусеница»	«Гномы»
16	Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по одному	Спиной вперёд, на пятках, на носках	Бег с выполнением заданий	«Муравьишки» «Гуси»	Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи, поднимая высоко колено.	Прыжки из обруча в обруч на обеих ногах	Игровое упражнение «Кто дальше?»		«Лохматый кот»	Спокойная ходьба	«Белый снег»

	Построение или перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, позание	Игры разной подвижности	Коррекционные упражнения	Пальчиковые игры
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
17	Построение в шеренгу, Перестроение в колонну по одному	Ходьба по залу, на носках, пятках	Бег по залу с выполнением задания	«Раки» ногами вперёд. «медведи»	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки в стороны	Прыжки на двух ногах вправо и влево вдоль каната.		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков	«Не боимся мы кота»	Попластунски	Мы капусту рубим
18	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба на носках, на пятках в полуприседе	Бег с преодолением препятствия	«Цапля» «Гуси»	Ходьба по канату, ежащему на полу приставным шагом, сохраняя равновесие и осанку	Прыжки в высоту «достань предмет» Прыжки через маленькие кольца лежащие на полу.			«Кошка»	Спокойная ходьба с хлопком на счет «три»	«Кто живёт в моей квартире»
19	Построение в колонну по одному	Спиной вперёд, на пятках, на носках, в полуприседе	Бег с выполнением заданий	«Ракеты» «Крабики»	Ходьба по наклонной доске прямо	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	<u>Упражнения с мячами:</u> Перебрасывание мяей друг другу; прокатывание мячей друг другу(сидя);Прокатывание мячей между предметами; отбивание мяча одной рукой, стоя на месте (до 10 раз); продвижение вперед с ударом о пол; бросание мяча вдаль; перекатывание лежа на полу.	«Зайцы и волк»	Спокойная ходьба «найди и промолчи»	«Гусь»	

	Построение или перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, позание	Игры разной подвижности	Коррекционные упражнения	Пальчиковые игры
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
20	Построение в колонну по одному. Перестроение с поворотами направо,	Ходьба на носках, пятках, подскоки. Боковой галоп	Бег с заданием	«Лягушки» «Раки»	Ходьба по наклонной доске прямо и боком	Прыжки на двух ногах вправо и влево через шнур		Лазание по гим. лесенке с продвижением вправо, спуск вниз	«Самолёты»	Ходьба со сменой направления	«Слова»
21	Построение в колонну, перестроение с поворотом направо	Ходьба в колонне по одному, Высоко поднимая колени, с закрытыми глазами	Бег с заданием. (по диагонали)	«Крабики»	Ходьба по гим.- ой скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча)		Проползание через тоннель	«Мышка, мышка, где была?»	Ходьба с хлопком на счет «три»	«Птицы»
22	Построение в колонну по одному с поворотом направо,	Ходьба на пятках спиной вперёд; змейкой	Бег с остановкой на сигнал	«Муравьишки»	Ходьба по гим. – ой скамейке приставным шагом (на середине присесть)	Прыжки на двух ногах между стойками (змейкой)	Бросок мяча о пол, поймать двумя руками; подбрасывать мяч вверх ловить двумя руками; отбивание мяча о пол, правой, левой рукой (10-12р)	«Зайцы и волк»	Спокойная ходьба в колонне	«Гномы»	
23	Построение в колонну по одному с поворотом направо	Спиной вперёд, на пятках, на носках Спиной вперед.	Бег в колонне по одному с соблюдением дистанции.	«Цапля» «Гуси» «Медведи»	Ходьба по скамейке, с мешочком на голове	Прыжки из обруча в обруч на одной ноге	Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Проползание по гим. – ой скамейке на ладонях и коленях	«Мышки по полю гуляли...»	«Найди и промолчи»	«Белый снег»

	Построение или перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, позание	Игры разной подвижности	Коррекционные упражнения	Пальчиковые игры
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
24	Построение в колонну по одному.	Ходьба на носках, пятках, подскоки. Боковой галоп	Бег по кругу в колонне по одному, соблюдая дистанцию	«Раки» «Гуси»	Ходьба по наклонной доске с переходом на гим. стенку	Прыжки на правой, левой ноге, через палки, лежащие на полу		Лазание по гим стенке, не пропуская реек.	«Солнечные зайчики и тучка»	Спокойная ходьба со сменой направления	«Слова»
25	Построение в шеренгу, с перестроением в колонну	Ходьба в колонне по одному, Высоко поднимая колени, с закрытыми глазами	Бег с заданием. (на сигнал – на одно колено)	«Великаны и гномы» «Книжка»	Ходьба по гим. скамейке с мячом в вытянутых руках, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча)	Бросок мяча о пол и ловля его после отскока с ходьбой по кругу		«Медведь и зайцы»	«Цапля»	«Мы капусту рубим»
26	Построение в колонну по одному	Ходьба на пятках, носках; спиной вперёд; змейкой	Оздоровительный бег в среднем темпе до 1 мин.	«Цапля» «Медведи»	Ходьба по гим. скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловля его	Прыжки с мячом, зажатым между коленками, в движении «Пингвины»	Бросок мяча вверх с ударом о пол, ловить двумя руками	Спрыгивание со скамейки, приземляться на две ступни в обруч	«В гости к принцессе»	Спокойная ходьба	«Гномы» «Гусь»
27	Построение в колонну по одному	Спиной вперёд, на пятках, на носках, в полуприсяде.	Бег в колонне по одному со сменой направления	«Гуси» «Улиточка»	Ходьба по скамейке, с мешочком на голове	Прыжки с ноги на ногу из обруча в обруч	Метание мешочка в горизонтальную цель двумя руками		«Лохматый кот»	Спокойная ходьба с движением рук.	«Маки»

	Построение или перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, позание	Игры разной подвижности	Коррекционные упражнения	Пальчиковые игры
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
28	Построение в колонну Перестроение в три колонны	Ходьба на носках, «кошечка», с высоким подниманием бедра «цапли»	Бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу	«Не разбудим маму» «Походим боком»	Ходьба по наклонной доске, на четвереньках	Прыжки на двух ногах до флажка между предметами и в один ряд.	Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши	Лазание по гим. стенке с переходом с одного пролёта на другой	«Зайцы и волк»	Ходьба со сменой направления	«Гуси»
29	Построение в шеренгу, с перестроением в колонну	Ходьба по прямой с поворотами по сигналу.	Бег по залу с высоким подниманием колен	«Лягушки» «Улиточка»	Ходьба по наклонной доске, бег, спуск	Прыжки через модули, лежащие на полу.		Лазание по стремянке, не пропуская реек	«Не боимся мы кота»	Ходьба по одному на носках.	«Птицы»
30	Построение в колонну по одному; Перестроение в три колонны	Ходьба на пятках, носках; спиной вперёд; Ходьба мелким и широким шагом.	Бег со сменой направления.	«Цапля» «Медведи»	Ходьба по скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловля его обеими руками		Метание мяча в корзину, стоящую на расстоянии 1.5-2 м. И/У «Догони мяч», «Пас друг другу»		«Солнечные зайчики»	Спокойная ходьба	«Гномы» «Гусь»
31	Построение в колонну по - одному, размыкание на вытянутые руки	Спиной вперёд, на пятках, на носках, в полуприседе.	Бег в колонне по одному с прыжком вверх.	«Гуси» «Улиточка» «Книжка»	Ходьба по скамейке боком. приставным шагом с мешочком на голове	Прыжок вверх «Достань предмет»	Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой		«Лохматый кот»	Ходьба змейкой за ведущим.	«Маки»
32	Построение в шеренгу, с перестроением в колонну	Ходьба по прямой с поворотами по сигналу.	Бег с изменением направления	Упражнения с мячом в парах: 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 2. Прокатывание мяча друг другу, развернувшись спинами. 3. Прокатывание мяча друг другу, лежа на полу лицом друг другу. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой 5. Игровое упражнение «Пингвины»						Ходьба со сменой направления	«мы капусту рубим»

**Перспективно-календарное планирование
образовательной области «Физическое развитие»
для детей старшей группы (от 5-6 лет)**

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

	Ходьба	Бег	Строевые упражнения и перестроения	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание, лазанье	Метание, катание, бросание, ловля
<p><u>1 квартал</u> Сентябрь, Октябрь, Ноябрь</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, пятках, на наружной стороне стопы, с заданиями для рук, с высоким подниманием колен, широким шагом, со сменой темпа, со сменой ведущего, в полуприседе, приставным шагом вправо, влево, скрестным шагом, врассыпную, с перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, спортивная, «змейкой», врассыпную</p>	<p>Обычный, врассыпную, с изменением направления, темпа, мелким и широким шагом, между предметами, «змейкой», по кругу, боковой галоп, с захлестом голени назад, со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, подскоки</p>	<p>Построение в колонну, равнение на ведущего, построение и перестроение в шеренгу, равнение на ведущего, перестроение в колонну по 1, в круг, расчёт на 1, 2, перестроение в колонну по 1, по 2, повороты направо, налево, перестроение в 2 колонны через середину. Команды: «Равняйся!», «Смирно!»</p>	<p>-Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд или в сторону; Ходьба: - по верёвке (диам. 1,5-3см.) или канату; - через предметы (h.20-25см.); -по гим.скамейке приставным шагом; -по гим.скамейке с мешочком на голове</p>	<p>-на месте: ноги скрестно-ноги врозь; -одна нога вперёд, другая-назад; -в длину с места; -через 5-6 предметов на 2-х ногах (h.15-20см.); - попеременно на правой, левой ноге (4-5м.); -в высоту (15-20см.) с места прямо и боком</p>	<p>Ползание на четвереньках: - между предметами под дугами; - в прямом направлении, толкая головой мяч; - между перекладинами поставленной на бок лестницы; - с переползанием через препятствия; Проползание по гим.скамейке на предплечьях и коленях</p>	<p>Катание мяча: -с попаданием в предметы; -прокатывание мяча 2-мя руками между предметом. Метание: -на дальность мешочков с песком правой и левой рукой. Бросание мяча: -вверх и ловля двумя руками, не менее 10р. подряд; -вверх, о землю и ловля 2-мя руками не менее 10р. подряд. Баскетбол: -передвижение приставным шагом в сторону, по кругу; -бросок мяча 76 вниз и ловля его после отскока; -передача мяча стоя в шеренге (вправо, влево); -бросок мяча</p>

							вверх и ловля его 2-мя руками; -удары мяча об пол одной рукой и ловля 2-мя руками; - перебрасывание мяча партнёру удобным для ребёнка способом
II квартал Декабрь Январь, Февраль	Ходьба обычная, на носках, пятках, на наружной стороне стопы, с заданиями для рук, с высоким подниманием колен, с преодолением препятствий, вдоль границ зала с поворотами, мелким и широким шагом, с закрытыми глазами, выпады, по кругу в полуприседе, приседе, приставным шагом вперёд, назад; скрестным шагом, врассыпную,	Обычный, врассыпную, с выбросом прямых ног вперёд, с ускорением, по диагонали, с изменением направления, со сменой ведущего, темпа, мелким и широким шагом, врассыпную, из разных стартовых положений спиной вперёд, «змейкой», с ускорением, по кругу, прямой и боковой галоп, с захлестом голени назад, со сменой ведущего, с остановкой по	Построение в колонну, равнение на ведущего, построение и перестроение в шеренгу, равнение на ведущего, перестроение и перестроение в колонну по 1, по 2 на месте и в движении, в круг, расчёт на 1, 2, 3. Перестроение в колонну по 3; ходьба с поворотами на углах во время движения; повороты направо, налево, кругом. Равняться в круге,	Ходьба по гим. скамейке -с мешочком на голове; - перешагивая набивные мячи; - приседая на середине; -с наклонами вперёд и касанием её рукой или предметом; -по наклонной доске, прямо, боком, на носка	Прыжки: -в высоту (15-20см.) с места, прямо и боком; -в глубину (h 30-40см.) в указанное место; -в длину с места; -через короткую скакалку, вращая её вперёд. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20см. выше поднятой рук	Подтягивание на гим. скамейке с помощью рук; Лазание по гим. лестнице одноимённым способом; Перелезание по гим. лестнице с одного пролёта на другой; Пролезание в обруч правым и левым боком	Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях; Метание: - в горизонтальную цель снизу правой, левой рукой с расст.3-4м.; -в вертикальную цель (h 2м, с расст.3-4м.); - вдаль предметов разного веса; -на дальность мешочков с песком правой, левой рукой. Баскетбол. - ходьба с подбрасыванием мяча и ловля его двумя руками; - отбивание мяча на месте правой, левой рукой; -

	гимнастическим шагом, спортивная, «змейкой», врассыпную	сигналу, подскоки	перестраиваться из одного круга в несколько. Команды: «Равняйсь!», «Смирно!»,				передача мяча друг другу двумя руками от груди с отскока от пола; -ведение мяча правой, левой рукой; - перебрасывание мяча правой, левой рукой, ловля его партнёром 2-мя руками; - передача мяча двумя руками от груди в стену и
III квартал Март, Апрель, Май	Ходьба обычная, на носках, пятках, на наружной стороне стопы, с заданиями для рук, с высоким подниманием колен, гимнастическим шагом, выпады, по кругу, в полуприседе, приседе, перекатом с пятки на носок, спиной вперёд, скрестным шагом,	Обычный, врассыпную, с выбросом прямых ног вперёд, с ускорением, по диагонали, с изменением направления, со сменой ведущего, мелким и широким шагом, из разных стартовых положений, по кругу, «змейкой», с ускорением, боковой галоп, с	Построение в колонну, равнение в ней, построение и перестроение в шеренгу, перестроение из одной шеренги в 2 после расчёта на 1,2; перестроение из одной колонны в 3; смыкание и размыкание вправо, влево приставным шагом; расчёт на 1, 2, 3, перестроение в колонну по 3;	Ходьба: - по гим. скамейке с наклонами и касанием её рукой или предметом; -по узкой стороне гим. скамейки; Стоять на гим. скамейке на одной ноге, чередовать ногу (на счёт до 5); Разойтись вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон	Прыжки: -через качающуюся скакалку с небольшого разбега; -в высоту (30-40см.) с разбега (6-8м.); -через короткую скакалку, вращая её назад; -в длину с места; -через вращающуюся длинную скакалку, стоя на месте	Пролезание в обруч: -правым, левым боком; - снизу и сверху. Лазание по гим. стенке: - в сочетании со спуском по наклонной доске; -поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт. Вис на гим. стенке разводя ноги в стороны, возвращаясь в и п	Прокатывание набивных мячей (вес 1кг.); Бросание 2-мя руками набивного мяча (вес 1кг.) из-за головы; Метание: -на дальность мешочков с песком правой, левой рукой; - перебрасывание малого мяча из правой руки в левую, на месте. Бросание мяча вверх и ловля после хлопка; Баскетбол. -

	<p>спортивная, «змейкой», в колонне по 1, по 2.</p>	<p>захлестом голени назад, со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, подскоки.</p>	<p>перестроение в 2 колонны через середину; перестроение из одной колонны в 2 в движении. Ходьба с поворотами на углах во время движения; повороты направо, налево, кругом.</p>				<p>перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребёнка и ловля его партнёром; - метание мяча в баскетбольный щит; - ведение мяча вокруг себя. Футбол. - удары по небольшому мячу правой, левой ногой с одного шага; - один ребёнок катит мяч руками, другой останавливает его ногой (работа в паре); - вести мяч правой, левой ногой по прямой; - вести мяч ногой и ударять по воротам; - ведение мяча вокруг ориентиров; - стоя в парах, один ребёнок пасует мяч, другой отбивает его ногой.</p>
--	---	---	---	--	--	--	--

Недели	Построен, перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Дыхательная гимнастика	Релаксация
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Построение в шеренгу. Равнение на ведущего	На носках на пятках, с поворотом, в полуприсяде, «медведи»	Боковой галоп вправо, влево. Бег, выбрасывая прямые ноги	«Кач-кач» (сгибать и разгибать ступни-вправо, влево, вниз)	Ходьба по узкой рейке гим.-ой скамейки боком приставным шагом	Прыжки на правой ноге через канат, лежащий на полу..	Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за головы	Ползание по гим.-ой скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях	«Рыбак»	«Ушки»	«Солнечный зайчик»
2	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	На пальцах. Приставным шагом вправо, влево. «Пауки»	Подскоки Лёгкий бег с прыжком вверх	«Муравьишки»	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики	На правой, левой ноге, поочередно, продвигаясь вперёд	Подбрасывание мяча вверх и ловля его в движении. Ведение мяча правой левой ногой	Переползание через бревно	«Ловишка с мячом» игровое упражнение «пингвины»	«Ветер»	«Бабочка»
3	Построение в шеренгу, повороты на месте прыжком	Ходьба на пятках боком, пятки вместе, носки врозь.	Бег, с выбрасыванием прямых ног вперёд	«Раки»	Ходьба по канату боком приставным шагом, серединой ступни; руки на пояс	Прыжки на правой ноге через канат, лежащий на полу	Игровое упражнение «Брось и поймай», «Не промахнись» «Пингвины»	Пролезание через круглый тоннель	«Щука»	«Лес шумит»	«Воздушные шарики»
4	Расчёт на первый-второй в шеренге	полуприсяде крадущимся шагом, скрестным шагом	Бег с прыжком вверх	«Лягушата»	Полоса препятствий: Ползание по скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. преодоление препятствия (через бревно) проползание через круглый тоннель			Игровое упражнение «Догони пару»	«Цветок распускается»	«Солнышко и тучка»	

	Построен, перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Дыхательная гимнастика	Релаксация
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Построение в колонну, повороты на месте	На носках на пятках, с поворотом, в полуприсяде, «слоники»	Боковой галоп вправо, влево. Бег с заданием	«Кач-кач» (сгибать и разгибать ступни-вправо, влево,вниз	Ходьба по узкой рейке скамейки, перешагивая через кубики.	На обеих ногах через барьеры (выс.-30)		Ползание на четвереньках по скамейке, на предплечьях и коленях	«Рыбак»	«Ушки»	«Солнечный зайчик»
6	Построение в шеренгу	На пальцах. Приставным шагом вправо, влево. «Пауки»	Подскоки Лёгкий бег с заданием	«Раки»	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, с разным положением рук.	Прыжки на правой, левой ноге между конусами: по два прыжка на правой и левой ногах	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Стоя на коленях		«Ловишка с мячом»	«Ветер»	«Бабочка»
7	Построение в шеренгу, повороты на месте прыжком	Ходьба на пятках боком, пятки вместе, носки врозь. «Раки»	Бег, с выбрасыванием прямых ног вперёд	«Карусель»	Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о скамейку.	По канату боком приставным шагом, руки на поясе.	Ходьба в колонне друг за другом и ударять мячом о пол.	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Разные мячи»,	«Лес шумит»	«Воздушные шарики»
8	Расчёт на первый-второй в шеренге	Приставным шагом, в полуприсяде	Бег со сменой направления	«Лягушата»	Ходьба по гимнастической скамейке, перепрыгивая кубики.	Прыжки из обруча в обруч правы и левым боком.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, стоя на коленях.	Пролезание через тоннель на четвереньках	«Мышка» Игровое упражнение «Проползи не задень»	«Цветок распускается»	«Солнышко и тучка»

	Построен,			Коррек-	Равнове-	Прыжки	Метание	Лазание,	Игры	Коррек-	Релакса-
--	-----------	--	--	---------	----------	--------	---------	----------	------	---------	----------

	перестроение	Ходьба	Бег	коррекционные упражнения	сбалансированность			ползание	разной подвижности	коррекционные упражнения	релаксация
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9	Построение в шегенгу, повороты на месте	На носках. на пятках, в полуприседе скрестным шагом	Бег с преодолением препятствий, бег спиной вперёд	«Пингвины» С мячом зажатым ступнями ног	Ходьба по гим. скамейке, переключая мяч. «Пингвины» «Пас друг другу»	На двух ногах через модули	Отбивать мяч от пола правой, левой, двумя руками	Ползание по гим. скамейке, на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях	«Зверолов» С закрепленным названием животных	«Подышим одной ноздрей»	«Воздушный шарик»
10	Построение в шеренгу, Перестроение по два	В парах на носках, спиной вперёд, «слоники», в парах «гусинным шагом»	Бег с заданием (на сигнал вытянуться «щучкой»)	«Ракета»	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине, руки с мячом-вверх	Прыжок вверх с разбега, прыжок со скамейки с мячом	Бросок мяча в баскетбольное кольцо		«Водяной»	«Лес шумит»	«Лентяи»
11	Построение в колонну по одному. Повороты на месте.	С высоким подниманием коленей, спиной вперёд	Боковой галоп с разным положением рук. Бег по двум скамейкам.	«Улиточка»	Ходьба по скамейке скрестным шагом, держа вытянутые руки перед собой	Прыжок на двух ногах в обруч		Ползание по гимнастической скамейке разными способами	«Ловишка с ленточками	«Подышим одной ноздрей»	«Холодно-жарко»
12	Расчёт на первый-второй	Перекатом с пятки на носок. «Раки», «Пауки»	Бег с выбрасыванием прямых ног; бег с выполнением задания	«Гусеница»	Спрыгивание со скамейки, приземляясь на две ступни	Спрыгивание с лесенки в обруч.	Отбивать мяч от пола правой, левой Игровое упражнение «Высоко и далеко»	Лазанье по гимнастической лесенке произвольным способом	«Птицелов»	«Лотос»	«Солнышко и тучка»

	Построение или перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Коррекционные упражнения	Релаксация
--	-----------------------------	--------	-----	--------------------------	------------	--------	---------	-------------------	-------------------------	--------------------------	------------

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
13	Повороты направо, налево, с переступанием	Ходьба в колонне по двое	Преодоление препятствия	«Грибок»	Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове.	Прыжки в длину с места.	Перебрасывание мяча друг другу от груди в шеренгах.	Ползание по гим скамейке с мешочком на спине.	«Мячи разные несём», «Ловишка с мячом»	«Насос»	«Полёт высоко в небо»
14	Повороты направо, налево, с переступанием	Ходьба в колонне по двое, вдоль границ зала	Змейкой в колонне по двое	«Ёжик»	Ходьба по наклонной доске бегом. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	Запрыгивание на скамейку и спрыгивание со скамейки без помощи руки	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой	Лазание по гим. стенке с переходом на пролет.	«Рыбачок»	«Ёжик»	«Полёт высоко в небо»
15	Построение в колонну по одному	Ходьба на пятках спиной вперёд; ходьба «Слоник»	Преодоление препятствия	«Ходим в шляпах»	Ходьба по гим. скам, бросая мяч, то справа, то слева и ловя его двумя руками	Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (в-20 см)	Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз подряд Забрасывание мяча в корзину		«Ловишка с ленточками»	«Ёжик»	«Солнечный зайчик»
16	Построение в колонну по трое	Спиной вперёд, согнувшись, обхватив голени руками	С выбрасыванием прямых ног, с ускорением	«Сидячий футбол»	Ходьба по скамейке боком с отбиванием мяча о пол. Ведение мяча с продвижением вперед. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Игровое упражнение «Сидячий футбол» Подбрасывание мяча одной рукой, ловить двумя руками				«Два мороза»	«Насос»	«Воздушный шарик»

	Построен или перестроен	Ходьба	Бег	Коррекционные упр-ия	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Коррекционные упр-ия	Релаксация
--	-------------------------	--------	-----	----------------------	------------	--------	---------	-------------------	-------------------------	----------------------	------------

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
17	Перестроение в колонну по трое	Широким шагом, с высоким подниманием колен	С высоким подниманием колен, с преодолением препятствий	«Книжка»	Ходьба по гим. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за гол	Прыжки с ноги на ногу между предметами		Ползание по наклонной доске с переходом на гим. лесенку	«Кузнец»	«Хлопушка»	«Драгоценность»
18	Перестроение в шеренгу, в две шеренги; повороты направо. Направо с переступанием	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления	«Слоники»	Бросок мяча в середину обруча (в парах) Подбрасывание мяча одной рукой, ловить двумя руками. Бросок мяча вверх двумя руками, ловить одной. Ведение мяча одной рукой и забрасывание в баскетбольное кольцо. <u>Игровое упражнение «Пас друг другу мячом»</u>				«Дедушка Рожок»	«Насос»	«Тихое озеро»
19	Построение в круг, размыкание, перестроение в два круга	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, по сигналу с поворотом кругом	По диагонали, змейкой, с высоким подниманием колен	«Великаны и гномы»	Бег по гимнастической скамейке Ходьба по гим. Лестнице, лежащей на полу	Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров	Забрасывание мяча в корзину.	Ползание под дугами, толкая мяч головой. Игровое упражнение	Игровые эстафеты	«Хлопушка»	«Облака»

	Построен или перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Коррекционные упражнения	Релаксация
--	---------------------------	--------	-----	--------------------------	------------	--------	---------	-------------------	-------------------------	--------------------------	------------

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
20	Расчёт на первый-второй	В колонне по два	Бег в быстром и медленном темпе	«Вертолёт»	Упражнения на гимнастической скамейке О	Прыжки на правой и левой ноге из обруча в обруч П	Подбрасывание мяча вверх, об пол, ловля его обеими руками; ведение мяча	Ползание по наклонной доске, переход на гим. стенку.	«Мы весёлые ребята»	«Партизаны»	«Радуга»
21	Расчёт на первый-второй. Перестроение в колонну по два	С выполнением различных заданий	С выполнением различных заданий	Контроль за осанкой	Ходьба по гим. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.	Прыжки через скакалку на месте. О	Бросок мяча вверх с ударом о пол, ловить двумя руками	Ползание по скамейке по «медвежьей»	Игровые эстафеты	«Подыши одной ноздрей»	«Муравей»
22	Повороты направо, налево	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперёд	Мелким и широким шагом	«Раки»	«Кто скорее к флажку» (скамейка-бег, канат-прыжки, обруч-продеть)	«Сумей перепрыгнуть» (прыжки широким шагом по следам)	«Попади в корзину» (метание мячей в корзину)		«Ловишка с ленточкой»	«Задует свечу»	«Гномы»
23	Повороты направо, налево, кругом	Ходьба перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу-поворот прыжком	Бег по сигналу врассыпную в сочетании с построением по диагонали	«Лягушка»	Ведение мяча с продвижением по залу Забрасывание мяча в корзину мяча в корзину Передача мяча (от груди, из-за головы, одной рукой от плеча) Весёлый футбол (передача мяча друг другу ногами в парах) З				«Кто бросать умеет» «Мячи разные несем»	«Насос»	«Воздушный шарик»

Построение или перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Коррекционные упражнения	Релаксация
-----------------------------	--------	-----	--------------------------	------------	--------	---------	-------------------	-------------------------	--------------------------	------------

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
24	Повороты направо, налево	Врассыпную, змейкой	С высоким подниманием колен, с захлестом голени	«Карусель»	Ходьба по гимнаст. скамейке с отбиванием мяча З	Прыжки через барьеры П	Метание мяча в баскетбольное кольцо	Лазание по стенке, опускаться без помощи рук.	«Мы веселые ребята»	«Грибок»	«Отдых на море»
25	Повороты направо, налево	В колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голени	Легкий бег с ускорением	«Раки»	Ползание по гимнаст. скамейке на животе, на спине-хват руками за головой	Прыжки на двух ногах правым боком через модули(в-20 см.) З	Отбивание мяча в парах лицом друг другу; отбивание, сидя на полу	Пролезание в обруч прямо. Боком (правым, левым); прокатывание обруча друг другу.	«Бабка Ежка»	«Задуй свечу»	«Солнечный зайчик»
26	Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Расчёт на первый, второй	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом	Бег по одновременно с двумя скамейкам	«Слоник»	Ходьба по гимнаст. скамейке приставным шагом серединой ступни.	Запрыгивание и прыгание на гимнаст. скамейку без помощи рук.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении; отбивание мяча в движении с поворотом.	Из виса на гимнаст. стенке держать прямой угол ногами, разводите ноги в стороны П	«Водяной»	«Радуга»	«бабочка»
27	Перестроение в пары	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед	Бег змейкой на носках, по сигналу-остановка	«Паровозик»	Ходьба по гимнаст. скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись	«Скачки на оленях» (прыжки на больших мячах)	«Скок-поскок» (ведение мяча между кеглями)	«Тачка»	«Дедушка Тимофей»	«Насос»	«Волшебный сон»

Построение или перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Коррекционные упражнения	Релаксация
-----------------------------	--------	-----	--------------------------	------------	--------	---------	-------------------	-------------------------	--------------------------	------------

	1	2	3	4	5	6	7	8	ности 9	10	11
28	Перестроение в дветриколонны на месте и в движении	Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу	Бег с заданиями	«Слоники» «муравьишки»	Ходьба парами по двум параллельным скамейкам	прыжки на двух ногах по скамейке, прыжки на батуте	Метание мешочка вдаль правой. Левой рукой	Лазание по гим. стенке с переходом. Проползание под гим. скамейкой	«Колдун»	«Лотос»	«Муравей»
29	Перестроение в колонну	Обычная ходьба в сочетании с имитацией. Ходьбой гимнастов	Бег на носках, вынося прямые ноги вперед	«Партизаны»	Ползание попластунски, на животе с чередующим перехватом	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах	Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину	Вис на гимнастической стенке, держать угол	«Бабка Ежка»	«Задуй свечу»	«На поляне»
30	Равнение в шеренге 4 повороты на месте	В колонне по одному, с притопами с прихлопами	Боковой галоп с разным положением рук	«Слоники»	Ходьба по узкой рейке скамейки, неся мешочек на голове О	По скамейке на правой, левой ноге через кубики П	Отбивать мяч от пола, стоя лицом друг другу З		«Стрекоза и мошки»	«Радуга»	«Воодопад»
31	Равнение в шеренге, перестроение в колонны	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег по двум скамейкам	«Карусель»		Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	Отбивание мяча в движении. С хлопками. споворотом	«Кто быстрее доползёт»- с зажатым одной рукой мяч	«1,2,3 мяч скорей бери...»	«Подыши одной ноздрей»	«Холодно-жарко»
32	Повороты направо, налево	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед	Легкий бег. Спиной вперед	«Раки. «Обезьянки»»	Игровые упражнения: 1. «Проведи мяч» (футбол) 2. «Пас друг другу» 3 «Прокати – не урони» (обруч) 4. «Забрось в кольцо» 5. «Мяч о пол»			Эстафеты: 1.«Чья команда дальше прыгнет?» 2.«Посадка овощей» 3. «Бег через короткую скакалку»		«Воздушный шарик»	

**Перспективно-календарное планирование
образовательной области «Физическое развитие»
для детей подготовительной группы (от 6-7 лет)**

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

	Ходьба	Бег	Строевые упражнения и перестроения	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание, лазанье	Метание, катание, бросание, ловля
<p>1 квартал</p> <p>Сентябрь, Октябрь, Ноябрь</p>	<p>Ходьба обычная, на пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подниманием колен, с различными движениями рук; широким шагом, с выпадами, скрестным шагом, приставным шагом в стороны, спиной вперёд, со сменой ведущего, со сменой направления, гимнастическим шагом, в полуприседе, в приседе</p>	<p>Бег обычный, со сменой темпа (с ускорением и замедлением), с захлестом голени; бег в медленном темпе, в быстром темпе (10 м., 30м., челночный). Бег с прямыми ногами вперед; из разных стартовых положений. Бег «змейкой», по кругу, врасыпную, с остановкой по сигналу. Подскоки, прямой, боковой галоп, С остановкой по сигналу, со сменой ведущего, со сменой направления</p>	<p>Построение: - в колонну, - в пары Перестроение: - в шеренгу, -в круг, в 2 круга; -в пары, -в 3 звена. Повороты направо, налево, кругом. Команды: «- Равняйсь!», - Смирно! - Расчёт на 1,2. -На месте шагом марш! -На месте стой! - Вперёд шагом марш!</p>	<p>Ходьба по гим. скамейке: - боком, - приставным шагом - посередине перешагнуть палку (верёвку). - посередине пролезть в обруч. -на четвереньках с мешочком на спине, -поднимая прямую ногу вперёд и делая под ней хлопок. Пройти по узкой стороне гим. скамейке прямо. Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком.</p>	<p>На месте на 2-х ногах с поворотом кругом. Продвигаясь: - вперёд, смещая ноги вправо-влево, -вперёд на расст. 5-6 м. - вперёд с зажатым между ног предметом. Вверх: -из глубокого приседа (лягушки), -с разбега доставая предмет (h. от поднятой руки 25-30см)</p>	<p>Ползание по гим. скамейке: - на четвереньках, - на четвереньках назад, - на животе, подтягиваясь руками. -лёжа на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползание по полу на животе (попластунски). Влезать и спускаться на гим. лестницу используя перекрёстную координацию рук и ног</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). Перебрасывание мяча друг другу снизу. Бросание набивного мяча вперёд снизу. Метание в горизонтальную цель (с расст. 4-5м.) Катание набивного мяча друг другу. Бросание мяча вверх, ловля после хлопка. ЭСИ (элементы спортивных игр)- Баскетбол: - бросок мяча вниз и ловля его после отскока, - перебрасывание мяча партнёру удобным способом, - ходьба с подбрасыванием мяча и ловля его двумя руками, - отбивание мяча на месте об пол</p>

							правой, левой рукой, -бросок мяча вверх и ловля его после отскока от пола, - передача мяча по кругу вправо, влево, произвольным способом
<u>II квартал</u> Декабрь Январь, Февраль	Ходьба обычная, на пятках, на наружной стороне стопы, с поворотами, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, с различными движениями рук; гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, приставным шагом вперёд и назад, спиной вперёд, с преодолением препятствий, в полуприседе, мелким, широким шагом, «змейкой», врассыпную. В колонне по два.	Обычный, с захлестом голени назад, спиной вперёд, с выбросом прямых ног вперёд, с ускорением, «змейкой», по кругу, по диагонали, со сменой направления, чередуя с бегом широким шагом, из разных стартовых положений, с остановкой по сигналу, подскоки, со сменой ведущего.	Построение: - в шеренгу - в колонну, Перестроение: - в 2 колонны на месте и в движении -в колонну по 3 на месте и в движении -в круг, в 2 круга; -в 3 звена. Повороты направо, налево, кругом. Команды: «- Равняйся!», - Смирно! - Расчёт на 1,2,3. Равняться в колонне, соблюдать дистанцию при движении	Ходьба: - по линии спиной вперёд, - по узкой стороне гим. скамейке боком, -по гим. скамейке, приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперёд сбоку скамейки. Перешагивать через палки положенные на гим. скамейки Прыгать, продвигаясь вперёд на 2-х ногах по наклонной поверхности	Перепрыгивать на одной ноге линию (верёвку) вправо-влево. Прыжки: -через короткую скакалку, -через короткую скакалку вращая её назад, -через 6-8 набивных мяче, с разведением прямых ног в стороны (Маугли) в высоту с разбега. -с высоты 30- 40см. Занятие-тренировка: - прыжки в длину с места.	-С пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; Пролезание в обруч: - разными способами, - снизу вверх; - проползать по гим. скамейке. Лазание по гим. стенке с касанием предмета. Из виса на гим. стенке, развести ноги в сторону, соединить, поднять вверх.	Метание в вертикальную цель (с расст. 4-5м.) Перебрасывание: -мяча через сетку друг другу из-за головы -стоя на коленях. Метание вдаль предметов разного веса. Бросание малого мяча об пол и ловля его другой рукой после отскока ЭСИ - Баскетбол: - ведение мяча на месте, в движении. - передача мяча друг другу двумя руками от груди при движении парами. - бросание мяча

	Ходьба в шеренге						вверх и ловля его после отскока от пол
III квартал Март, Апрель, Май	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, в приседе, в полуприседе, по кругу, «змейкой», перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, выпады, врасыпную, с высоким подниманием колена, с хлопком под коленом. Спиной вперёд, с заданием для рук, гимнастическим шагом. В колонне по одному, по два. Ходьба по прямой, с поворотами	Обычный, в колонне с остановкой по сигналу, с выбросом прямых ног вперёд, в разных направлениях, «змейкой», по кругу, по диагонали, с ускорением, из разных стартовых положений, с захлестом голени назад, врасыпную, со сменой ведущего, в быстром темпе (10м.30м челночный).	Построение: - в шеренгу, -в колонну, -в 2,3 колонны - Перестроение: - из одной шеренги в две после расчёта на 1,2; - из одной колонны в три, - в две колонны через середину, - в колонну по 3 на месте и в движении -в круг, в 2 круга; -в 3 звена. Повороты направо, налево, кругом. Команды: «- Равняйсь! - Смирно! - Расчёт на 1,2,3. Размыкание и смыкание вправо - влево пристав - ным шагом	Ходьба: - по гим. скамей- ке, присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше, -по гим. скамей- ке, перекладывая предмет под коленом из руки в руку, -по гим. скамей- ке, отбивая мяч слева, справа, - по узкой стороне гим. скамейке, прямо. Бросать мяч об пол и ловить после отскока в парах, стоя на скамейке.	Прыгать: -в высоту с разбега, - через обруч, как через скакалку, -с высоты спиной вперёд, -через длинную скакалку по одному, -через длинную скакалку, вбегая под неё с разбега. Занятие- тренировка: - прыжки в длину с мест	По гимнастической стенке с выполнением заданий: снять предмет, повесить предмет; на веревочной лестнице: шпагат. На лестницу, быстрый спуск, изменение темпа лазанья, используя перекрестную и одновременную координацию движений рук и ног. На веревочной лестнице: уголок; лазанье на скорость	Метание: - в движущуюся цель, -в цель стоя на коленях, Передача мяча друг другу одной рукой от плеча. Бросание и ловля мяча от стены. Бросание мяча о стену, с перепрыгиванием через отскочивший мяч. ЭСИ - Баскетбол: - ведение мяча с изменением направления движения метание мяча в баскетбольный щит, -ведение мяча правой (левой) рукой с остановкой по свистку. ЭСИ - Футбол: -удары по мячу правой, левой ногой с 1,2 шагов, -один ребёнок посылает мяч ногой, другой останавливает

										его (тоже ногой), -ведение мяча правой, левой ногой по прямой, -удары по неподвижному мячу правой, левой ногой с разбега, -мяча ногой в стену и его приём, -стоя в парах, один ребёнок пасует мяч, другой отбивает его ногой, -вести мяч между
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Построен,		Коррек-	Равнове-	Прыжки	Метание	Лазание,	Игры	Дыхательн	Релакса-
--	------------------	--	----------------	-----------------	---------------	----------------	-----------------	-------------	------------------	-----------------

	перестроен не	Ходьба	Бег	ционные упр-ия	сие			ползание	разной подвиж- ности	ая гим- настика	ция
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Построе- ние в колонну по одному	На носках на пятках, с поворо- том, в полупри- сяде,	Боковой галоп вправо, влево. Бег с заданием	«Лягушка» «Сло- ники»	Ходьба по скамейке, на середине, высоко поднять колени, руки с мячом вверх	На обеих ногах через барьеры (выс.-30)	Отбивать мяч правой, левой рукой в движении Игровое упражнение «Быстро передай»	Ползание на четве- реньках по скамейке	«Рыбак»	«Ушки»	«Солнеч- ный зайчик»
2	Построе- ние в шеренгу, перестроен ие в колонну. Повороты на месте	На пальцах. Приставным шагом вправо- влево, скрестным шагом	Подскоки, Лёгкий бег с заданием	«Слоники» «Крабы»	Ходьба по узкой рейке гим- настическ. скамейки боком, руки за головой	Змейкой, продвигаясь вперёд	Подбрасыва- ние мяча вверх и ловить его после отскока от пола «пингвины		«Ловишка с мячом»	«Ветер»	«Бабочка»
3	Построение в шеренгу, повороты на месте прыжком	Ходьба на носок скрестным шагом, в полуприседе.	Бег, с выбрасыван- ием прямых ног вправо- влево	«Великаны и гномы» «Раки»	Ходьба по гим- скамейке с прис - ем поочередно на правую и левую ноги	Прыжки вправо- влево по прямой через канат	Отбивание мяча о пол двумя руками в движении	Проползани- е под скамейками правым- левым боком с мячом	«Щука»	«Лес шумит»	«Воздушны- е шарики»
4	Расчёт на первый- второй в шеренге	Ходьба в колонне с разным положением рук, с сохранение м дистанции	Бег с поворотом	«Карусель»	Полоса препятствий Бег на носках по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах через 5-6 мягких модулей Пролезание через большое кольцо Ходьба серединой ступни приставным шагом Ползание на животе по скамейке Перелезание через бревно-модуль				«Стрекоза и мошки»	«Цветок распускаетс- я»	«Солнышко и тучка»

	Построен,		Бег	Коррек-	Равнове-	Прыжки	Метание	Лазание,	Игры	Дыхательн	Релакса-
--	-----------	--	-----	---------	----------	--------	---------	----------	------	-----------	----------

	перестроен ие	Ходьба		ционные упр-ия	сие			ползание	разной подвиж- ности	ая гим- настика	ция
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне на носках, пятках спиной вперёд. Приставным шагом в	Боковой галоп вправо, влево. Бег вынося прямые ноги вперёд. Лёгкий бег	«Раки», «Цапли», «Великаны и гномы», «Лягушки»	Полоса препятствий: 1. Ползание под 2-3 дугами разной высоты 2. Прыжки в высоту с места 3. Ходьба по скамейке через метболы (5-6 шт.) 4. Прыжки боком через верёвку, лежащую на полу. 5. Ходьба по скамейке в полуприседе. 6. Пролезание в кольцо.				«Пугало и вороны»	«Насос» «Дровосек»	«Бабочка»
6	Построение в шегенгу, перестроение в колонну по одному	Широкими выпадами, спиной вперёд, на высоких четвереньках, на носках	Лёгкий бег, бег змейкой, по сигналу – смена направления движения	«Медведи» «Ракеты»	«Школа мяча» 1. Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками не менее 20 раз. 2. Перекатывание мячей из разных И.П. (стоя, сидя, стоя на коленях, лёжа) 3. Бросание мяча отскоком от пола из одной руки в другую стоя на месте. 4. Отбивание мяча одной рукой с поворотом. 5. Игровое упражнение «Снайперы»				«Садовник»	«Листья летят, листья шуршат»	«Волшебный сон»
7	Повороты на месте направо, налево, кругом. Перестроение в две шеренги.	Гимнастическим шагом, приставным шагом с приседанием. С высоким подниманием колен.	Подскоки, Лёгкий бег, бег змейкой с убыстрением.	«Лягушата» «Слоник»	Ходьба по гимнастической скамейке на пальцах. руги за голову-держать осанку.	Прыжки на двух ногах через шнур, лежащий на полу.		Ползание по-пластунски вперёд и назад.	«Рыбак и рыбки»	«Насос» «Дровосек»	«Солнечный зайчик»
8	Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по двое на месте	На носках, пятках, по сигналу-остановка, на высоких четвереньках	Оздоровительный бег в среднем темпе до 1 мин.	«Раки» «Ракеты»	«Школа мяча» 1. Бросание мяча вверх, об пол и ловля его одной рукой не менее 10 раз. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Отбивание мяча одной рукой в движении. 4. Отбивание мяча одной рукой в парах, меняться местами. 5. Игровое упражнение «Точный пас»				«Ловишка, бери ленту»	«Задууй свечу»	«Водопад»

	Построен,			Коррек-	Равнове-	Прыжки	Метание	Лазание,	Игры	Дыхательн	Релакса-
--	-----------	--	--	---------	----------	--------	---------	----------	------	-----------	----------

	перестроение	Ходьба	Бег	ционные упр-ия	сие			ползание	разной подвижности	ая гимнастика	ция
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	Ходьба на пятках, на носках, скрестным шагом.	Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд, бег мелким и широким шагом.	«Великаны и гномы» «Лягушата»	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом через набивные мячи	Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч (обручи расположены в шахматном порядке)		Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали	«Птицелов»	«Одуванчик «Задуй свечу»	«Воздушный шарик»
10	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба на пятках, на носках, скрестным шагом, змейкой.	Лёгкий бег, бег с ускорением, со сменой направления	«Пауки», «Слоник»	Ходьба по скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть, встать	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, лежащие на полу	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками с ударом о пол, стоя в шеренгах.	Лазание на гим. стенке одноименным способом.	«Стрекоза и мошки»	«Подыши одной ноздрей»	«Хоодно- жарко»
11	Повороты на месте направо, налево, кругом. Перестроение в колонну	Ходьба на пальцах, перекатом, приставным шагом в колонне по одному.	Обычный бег, змейкой, со сменой направления	«Раки «Слоник»	Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.	Прыжки «Кенгуру» через гим. скамейку, опираясь на неё руками, продвигаясь вперёд	Игровое упражнение «Точный пас»	Бросок мяча в баскетбольное кольцо	«Зверолов»	«Филин» «Штангисты»	«Полёт птицы»
12	Перестроение в колонну по двое, по одному	Ходьба спортивная Гимнастическим шагом, на пятках, носках	Боковой галоп, с захлестом голени	«Карусель» «Мишки»	1.Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать двумя руками. 2.Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч. 3. Отбивание мяча одной рукой на месте. 4.Отбивание мяча правой, левой рукой на месте с поворотом вокруг себя. 5.Ведение мяча попеременно правой и левой ногами.			«Холодные льдинки»		Солнечный зайчик»	

	Построен,			Коррек-	Равнове-	Прыжки	Метание	Лазание,	Игры	Дыхательна	Релакса-
--	-----------	--	--	---------	----------	--------	---------	----------	------	------------	----------

	перестроение	Ходьба	Бег	коррекционные упражнения	сбалансированность			ползание	разной подвижности	гимнастика	релаксация
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
13	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание	Ходьба на пятках, на носках, по диагонали зала, в полуприседе, выпадами приставляя ногу	Боковой галоп, бег в колонне с выполнением задания.	«Великаны и гномы» «Лягушата»	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине, подпрыгнуть вверх.		Прокатывание обруча друг другу. Бросание мяча в середину обруча	Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками.	«Дедушка Рожок»	«Хлопушка»	«Сосулька»
14	Построение в шеренгу, повороты на месте. Расчёт на 1-й, 2-й, перестроение в шеренги	Ходьба гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок. На наружных сводах стоп.	Лёгкий бег, бег с ускорением, со сменой направления	«Пауки», «Слоники»	1.Бросок мяча вверх одной рукой, поймать двумя. 2.Бросок мяча вверх с хлопком. 3. Перебрасывание мяча в парах с отскоком о пол. 4.перебрасывание мяча повернувшись спинами друг другу. 5.Отбивание мяча на месте и с продвижением вперёд.				«Два Мороза»	«Каша кипит»	«Лентя»
15	Повороты на месте направо, налево, кругом. Перестроение в колонну	Ходьба на носках, руки вверх, скрестным шагом боком.	Бег с выполнением заданий на сигнал: стойка на одной ноге, упор присев	«Раки» «Слоники»	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу. На середине разойтись	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд с мячом, зажатым между ног	«Попади в корзину» баскетбольный вариант «Снайперы»	Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой	«Зверолов»	«Дровосек»	«Снежинки»
16	Перестроение в колонну по двое, по одному	Ходьба по диагонали, спиной вперёд, в полуприседе, змейкой	Бег в колонне с перепрыгиванием через мягкие модули	«Карусель» «Мишки»	Ходьба по гимнастической скамейке высоко поднимая колени, руки в стороны ладонями вверх	Спрыгивание с гимнастической скамейки из положения спиной вперёд	Метание мешочков в вертикальную цель.	Переползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч	Ловишка с мячом	«Подыши одной ноздрей»	«Штанга»

Построение, перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Дыхательная	Релаксация
--------------------------	--------	-----	---------------	------------	--------	---------	-------------------	-------------------------	-------------	------------

	е			упр-ия					ности	гимнастика	ция
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
17	Расчёт на первый, второй. Перестроение в две шеренги	На носках, руки вверх. На наружных сводах стоп, руки за спиной, Высоко поднимая колени,	Подскоки. Лёгкий бег с ускорением	«Великаны и гномы» «Карусель»	Ходьба по гим. скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны	Прыжки на правой и левой ноге через шнур	Метание мешочка правой и левой рукой в вертикальную цель	Подлезание под шнур, натянутый на высоте 40 см. (на коленях и предплечьях)	Мы весёлые ребята	Шар лопнул	«Тихое озеро»
18	Повороты на месте, перестроение в две шеренги	Ходьба в колонне по два. Перекрёстная ходьба. Пятки внутрь, аружу, руки за спиной в замке	Бег с преодолением препятствий. Прыжок вверх с разбега достать до предмета	«Пауки», «Слоники»	1.Бросок мяча вверх и ловить его двумя руками. 2.Бросок мяча вверх с хлопком в ладоши. 3.Отбивать мяч об пол правой и левой рукой 4.Отбивать мяч о пол двумя руками 5. Отбивать правой, ловить левой рукой.				Два Мороза	«Подыши одной ноздрей»	«Солнечный зайчик»
19	Выполнение команд «Равняйсь» «Смирно» Перестроение в колонну	На носках, пятках, выпадами, приставляя ногу, руки в стороны	Прыжки на правой, левой ноге. Бег змейкой, бег со сменой направления	«Пауки» «Обезьяны»	Ходьба по скамейке боком, перешагивая через кубики.	Прыжки в длину с места Прыжки в высоту		Ходьба по наклонной узкой лесенке с переходом на гим. стенку	«Водяной»	«Регулировщик»	«Облака»
20	Построение в шеренгу, повороты на месте	Перекрёстная ходьба, в полуприседе, выпадами	Боковой галоп, с захлестом голени. Змейкой.	«Карусель» «Мишки»	1.Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать двумя руками. 2.Отбивание мяча правой, левой рукой с продвижением. 3. Бросок мяча в баскетбольное кольцо 4.Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину.				Кто бросать умеет?	«Семафор»	Тихое озеро

	Построен, перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные упр-ия	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвиж-	Дыхательная гимнастика	Релаксация
--	------------------------	--------	-----	----------------------	------------	--------	---------	-------------------	---------------------	------------------------	------------

	1	2	3	4	5	6	7	8	ности	а	11
21	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами	Ходьба на пятках, на носках, скрестным шагом, в полуприседе, выпадами вперёд с хлопком перед собой	Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд, бег мелким и широким шагом.	«Гусята» «Лягушки»		Прыжки на двух ногах, через гим. скамейку опираясь на руки	Передача мяча двумя руками от груди в парах из и.п. стоя на коленях, сидя по «турецки»		«Кузнец»	«Грибок»	«Радуга»
22	Построение в колонну Повороты на месте Перестроение в две шеренги	Ходьба переватом с пятки на носок, ой вперёд, на низких четвереньках	Бег по кругу, змейкой, по диагонали, с высоким подниманием колен	«Лягушата» «Походи боком»		Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания		Ползание по гим. скамейке на коленях и ладонях назад	«Бабка Ёжка»	«Подыши одной ноздрей»	«Хоодно-жарко»
23	Построение в шеренгу Повороты на месте	Ходьба на пальцах, перекатом, приставным шагом в колонне по одному.	Обычный бег, змейкой, с выполнением задания	«Цапля»	Ходьба по гим. скамейке, на середине перепрыгнуть модуль		Бросок мяча в баскетбольное кольцо		«Зверолов»	«Филин» «Штангисты»	«Ручей»
24	Построение в колонну по одному, перестроение в две	Ходьба спортивная Гимнастическим шагом, на пятках, носках. Боком приставным шагом	Боковой галоп, лёгкий бег с остановкой на сигнал	«Карусель» «Мишки»	1.Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать двумя руками. 2.Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч. 3. Отбивание мяча одной рукой на месте, с продвижением. 4.Бросок в баскетбольное кольцо				«Ловишка с лентой»	«Подыши одной ноздрей»	«Солнечный зайчик»

Построен, перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвиж-	Дыхательная гимнастика	Релаксация
------------------------	--------	-----	--------------------------	------------	--------	---------	-------------------	---------------------	------------------------	------------

	1	2	3	4	5	6	7	8	ности	10	11
25	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами	Ходьба с различным положением рук, спиной вперед, в полуприседе назад.	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед)	«Цапля» «Лягушки»	Ходьба по гим. Скамейке с отбиванием мяча двумя руками	Прыжки через барьеры	Метание мяча в баскетбольное кольцо от груди.	Ланье по гим. Стенке, опускаться без помощи рук	«Мы весёлые ребята	«Грибок»	«Отдых на море»
26	Построение в колонну Повороты на месте Перестроение в две шеренги	Ходьба в колонне с ритмичными хлопками под левую ногу, скрестным шагом, перекатом.	Бег по кругу, змейкой, по сигналу с поворотом кругом.	«Слоники»	Ползание по гим. Скамейке на животе, на спине, хват руками	Прыжки на двух ногах правым и левым боком через модули высотой 20 см.		Пролезание в обруч прямо, боком (правым, левым)	«Бабка Ёжка»	«Лотос»	«Солнечный зайчик»
27	Построение в шеренгу Повороты на месте. Перестроение в две шеренги	Ходьба мелким и широким шагом. Высоко поднимая колени.	Обычный бег с преодолением препятствий	«Паровозик» «Карусель»	Ходьба по гим. скамейке приставным шагом серединой ступни	Запрыгивание и спрыгивание на гим. скамейку без помощи рук			«Водяной»	«Гармошка»	«Бабочка»
28	Построение в колонну по одному, повороты на месте. Перестроение в две	Ходьба на носках, пятках, с поворотами по сигналу. Прыжки с ноги на ногу.	Боковой галоп, Оздоровительный бег по залу в среднем темпе до 2 мин.	«Крокодил» «Гусеница»	1.Перебрасывание мяча друг другу от груди на месте. 2. В движении 3. Отбивание мяча в парах лицом друг другу 4. Отбивание мяча в движении с поворотом. 5. Отбивание мяча сидя на полу.				«Дедушка Тимофей»	«Подыши одной ноздрей»	«Волшебный сон»
	Построение, перестроение	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Дыхательная	Релаксация

									ности	гимнастик а	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
29	Равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба на пятках, на носках, с высоким подниманием колен, выпадами с хлопком впереди	Бег в колонне с выполнением различных заданий по сигналу	«Карусель» «Лягушки»		Прыжок с разбега вверх достать бубен	Метание мешочка вдаль правой, левой рукой	Лазание по гим. стенке до верха разноимённым способом, переход на 3 пролёта, спуск по диагонали	«Колдун»	«Цветок распускается»	«Муравей»
30	Построение в шеренгу, расчёт на первый, второй, перестроение в две шеренги.	Ходьба переватом с пятки на носок, спиной вперёд, змейкой	Обычный бег чередуя с бегом мелким и широким шагом,	«Слоники» «Муравьишки»		Прыжки через короткую скакалку на двух ногах		Лазание по гим. стенке, спуск по наклонной лестнице	«Бабка Ёжка»	«Подыши одной ноздрей»	«На полянке»
31	Построение в шеренгу Повороты на месте. Перестроение в одну колонну	Ходьба обычная, гим. шагом, с пятки на носок, скрестным шагом боком.	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	«Гусеница»	Прыжки в высоту с разбега		Отбивание мяча в движении. Бросок мяча в баскетбольное кольцо		«Стрекоза и мошки»	«Насос»	«Водопад»
32	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами по команде	Ходьба в колонне, на носках, широким, мелким шагом	Боковой галоп, лёгкий бег с остановкой на сигнал	«Цапля»	1. Ведение мяча «змейкой» между предметами. 2. Бросок мяча в середину обруча в парах, поочередно. 3. «Играй, играй, упасть не давай» 4. Ведение мяча по кругу с поворотом на сигнал.				«1,2,3 мяч скорей бери...»	«Хлопушка»	«Холодно-жарко»