

Пояснительная записка.

Физическое воспитание занимает одной из ведущих мест в содержании воспитательного процесса дошкольного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением. Физическое воспитание направлено к достижению физического совершенства, т.е. высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Подготовка ребенка к школе осуществляется и на физкультурных занятиях, где посредством подвижных игр, упражнений и игровых заданий формируются необходимые для успешного обучения в школе внимание, память, мышление, речь, воображение, тонкая моторика руки дошкольника, координационные способности.

Настоящая программа описывает курс подготовки по физической культуре детей 5-7-го года жизни (старшая - подготовительная группа) и разработана на основе обязательного минимума содержания по физической культуре для ДОУ.

К 5-7 годам у детей наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.

Расширяются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения. После выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.

В 5-7 лет происходит переход к текущему контролю за точностью двигательного действия не только на базе зрительного анализатора, но и на базе мышечных ощущений. К 5-7 годам программирование произвольных движений и их текущий контроль осуществляется зрительно-двигательной функциональной системой на базе мышечной обратной связи. Поэтому при соответствующих условиях дошкольник может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.

В возрасте 5-7 лет наиболее значителен темп годичного прироста коэффициента продуктивности и качественного показателя умственной работоспособности. Этот возраст рассматривается как важный переломный этап в формировании процесса восприятия. Глаз при ознакомлении с предметом начинает выделять наиболее существенные признаки, а опознавательные действия отличаются большой свернутостью. Таким образом, развитие воспринимающей системы обеспечивает оптимальные условия для адекватного реагирования на внешние воздействия.

Дети подготовительной группы могут создавать условия для двигательной деятельности на физкультурных занятиях и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний им становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.

В 5-7-летнем возрасте отчетливо проявляется умение выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

Целью курса является формирование у детей умений и навыков в физической культуре, развитие физических качеств, физическая подготовленность.

Задачи:

1. Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья, улучшения физического развития и закаливание организма ребенка.
2. Образовательные: формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение доступных специальных знаний.
3. Воспитательные: воспитание привычки к соблюдению режима дня и ежедневным занятиям физическими упражнениями, учить умению самостоятельно заниматься в детском саду и дома, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

Программа предполагает проведение трех занятий в неделю (два занятия в спортивном зале и одно на свежем воздухе) с инструктором физической культуры. Продолжительность занятий 30 мин. Общее количество занятий в год – 84. Педагогический анализ знаний, умений и навыков детей (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый – в мае).

Программа составлена с учетом климатических условий, материально-технической оснащенности детского сада, национальных традиций региона.

Планируемые промежуточные результаты освоения программы.

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 15-20 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность.

4. Содержательный раздел

Образовательная область «Здоровье».

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, полоскать рот после еды, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжить знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании.

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Образовательная область «Физическая культура».

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

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

4.1. Образовательная область «Здоровье» (содержание работы с детьми 5-7-го года жизни).

Блоки	Содержание
Утренняя гимнастика	Упражнения (8-10) для утренней гимнастики интенсивнее. Дозировка и темп задаются педагогом с учетом сложности упражнения (от 6 до 10 раз). Вырабатывать у детей положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном ее выполнении.
Физкультминутки	Физкультминутки проводятся в середине занятия, когда наступает утомление. 3-4 упражнения (по 4-6 раз) для разных групп мышц, простые по содержанию. Физкультминутки длятся 2-3 минуты.
Самостоятельная двигательная деятельность	Чередование разных видов самостоятельной двигательной деятельности в течение дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе. На прогулке поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы и др.). используется физкультурный инвентарь, атрибуты для игр, которые используются с учетом погоды, содержание занятий, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.
Физкультурные праздники и досуги	1 раз в месяц проводятся физкультурные досуги продолжительностью 40 минут. В их содержание включены знакомые детям упражнения, игры-эстафеты, игры-забавы, аттракционы. 2 раза в год проводятся физкультурные праздники продолжительностью до 1 часа. В содержание праздников включены спортивные упражнения, игры (с учетом сезона), в которые входят знакомые детям общеразвивающие упражнения, основные движения, игры с элементами соревнования.
Воспитание культурно-гигиенических навыков	Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользоваться только индивидуальным полотенцем, полоскать рот после еды, правильно пользоваться носовым платком, следить за внешним видом, пользоваться расческой, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке и месте, следить за чистотой одежды и обуви.

4.2. Образовательная область «Физическая культура» (содержание работы с детьми 5-7-го года жизни).

Блоки	Содержание
1. <u>Основные движения:</u> Ходьба	Ходьба на носках с разным положением рук, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по четверо, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.
Упражнения в	Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мешочком на спине, приседая на одной ноге и пронося другую

равновесии	махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Кружение с закрытыми глазами.
Бег.	Бег, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед. Бег из разных исходных положений. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, с прыжками. Непрерывный бег в течение 2-3 мин. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой.
Ползание, лазание	Ползание по бревну, на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Лазанье по гимнастической стенке с сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезание с одного пролета на другой по диагонали.
Прыжки.	Прыжки продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног с мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25 -30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега не менее 50 см.
Бросание, ловля, метание	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не мене 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Метание на дальность (6-12м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущую цель.
Строевые упражнения	Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3).
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.
<u>2.Общеразвивающие упражнения:</u>	

<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</p>	<p>Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти рук перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.</p>
<p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p>	<p>Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки верх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садится из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за спиной предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).</p>
<p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p>	<p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно, пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.</p>
<p><u>3. Спортивные упражнения:</u> Катание на санках.</p>	<p>Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот.</p>
<p>Скольжение.</p>	<p>Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом.</p>
<p>Ходьба на лыжах.</p>	<p>Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием и в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой.</p>
<p>Катание на велосипеде</p>	<p>Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить.</p>
<p><u>4. Спортивные игры</u></p>	<p>Бросать биты от плеча. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков</p>

Городки	бит.
Элементы баскетбола	Передавать мяч друг другу одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Элементы футбола	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте.
Элементы хоккея.	(без коньков – на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).
Бадминтон	Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку.
Элементы настольного тенниса.	Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену.
4 <u>Подвижные игры:</u>	Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию 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 игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты своих товарищей; придумывать варианты игр.

5. Организационный раздел:

1. Программно-методическое обеспечение

Программы и технологий	От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. «Мозаика-Синтез», 2014
-------------------------------	---

Пособия	Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
----------------	--

2. Сетка НОД

Группа/день недели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Лучики	9.00-9.20	9.15-9.35		Физкультура на свежем воздухе 11.00-11.30	
Почемучки	10.30-10.55	11.20-11.45		Физкультура на воздухе 10.20-10.50	
Знайки	Физкультура на воздухе 11.10-11.40	10.00-10.20		9.00-9.30	

3. Комплексно - тематическое планирование непосредственной образовательной деятельности

Месяц	Неделя	Задачи	Основные виды движений
Сентябрь	1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.
	2	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд). Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между

			<p>детьми 4 м.</p> <p>Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза.</p>
	3	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).</p> <p>Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.</p>
	4	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).</p>
Октябрь	5	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,</p>	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем</p>

			<p>обязательна (2-3 раза).</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой — на левой (3—4 раза).</p> <p>Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10-12 раз.</p>
6	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.		<p>Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).</p>
7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		<p>Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p>

	8	<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.</p>
Ноябрь	9	<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p>	<p>Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза).</p>
	10	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ —</p>

			двумя руками из-за головы).
	11	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	<p>Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м).</p> <p>Лазанье под дугу</p> <p>Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.)</p>
	12	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.	<p>Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p>
Декабрь	13	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи).</p> <p>Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>
	14	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с	Прыжки на правой и левой ноге попеременно,

		ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	<p>продвигаясь вперед (расстояние 6 м).</p> <p>Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне.</p> <p>Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).</p>
	15	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	<p>Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза).</p> <p>Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3 раза).</p>
	16	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p>

Январь	17	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).
	18	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Прыжки в длину с места (на мат). «Поймай мяч». Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.
	19	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	«Хоккеисты».
	20	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	При ползании по гимнастической скамейке главное — не уронить мешочек, смотреть вперед. Выполняется в умеренном темпе. Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Двое детей становятся каждый на свою гимнастическую скамейку (расстояние между скамейками такое, чтобы дети свободно держались за руки), берутся за руки и проходят, сохраняя

			<p>устойчивое равновесие. В конце скамейки руки отпустить и сойти со скамейки. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Для упражнения с короткой скакалкой дети свободно располагаются по залу так, чтобы не мешать друг другу (во избежание травм). Прыжки через короткую скакалку в произвольном темпе способами, соответствующими возможностям детей.</p>
Февраль	21	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи</p> <p>Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).</p>
	22	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p>	<p>Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.</p>
	23	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	<p>Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину</p>

			<p>держат прямо.</p> <p>«Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания.</p>
	24	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	<p>Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами.</p>
Март	25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки</p> <p>Прыжки. Выполняется шеренгами.</p> <p>Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p>
	26	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	<p>Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p>

	27	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).
	28	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза). Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза). Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).
Апрель	29	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Переброска мячей в шеренгах.
	30	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».
	31	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в	Метание мешочков на дальность — «Кто дальше

		пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	бросит». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).
	32	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).
Май	33	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.
	34	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).

			<p>Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).</p>
	35	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p>	<p>Метание мешочков на дальность.</p> <p>Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).</p>
	36	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс).</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).</p>